

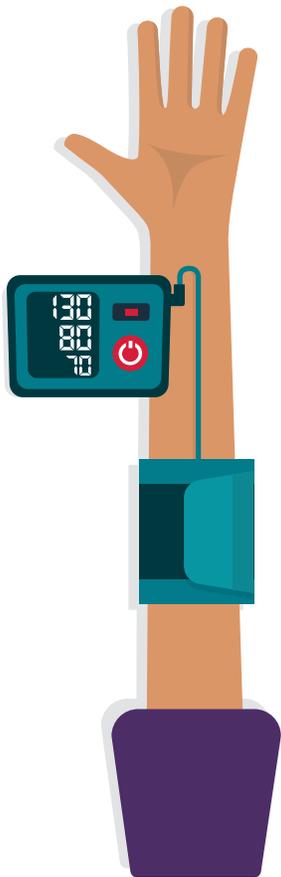
# Presión Arterial Saludable para Corazones Saludables

## Pequeños Pasos para Tomar el Control de su Presión Arterial



Cada vez que su corazón late, bombea sangre a través de los vasos sanguíneos (arterias) al resto de su cuerpo. Su **presión arterial** es la fuerza con la que su sangre empuja contra las paredes de las arterias. Si su sangre fluye a presiones más altas de lo normal, es posible que usted tenga presión arterial alta, también conocida como hipertensión.

La **presión arterial alta** es uno de los factores de riesgo más importantes para la enfermedad del corazón, que es la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Millones de estadounidenses tienen presión arterial alta, pero muchos no lo saben. Por eso es importante revisar su presión arterial por lo menos una vez al año.



### La presión arterial alta es un "asesino silencioso".

Por lo general no tiene síntomas, pero puede causar daños en su cuerpo con el paso del tiempo.

- Si su presión arterial es más alta de 130/80 mm Hg durante un período de tiempo, puede causar problemas de salud graves, como:
  - **Enfermedad del corazón**
  - **Ataque cerebrovascular**
  - **Enfermedad renal (riñones)**
  - **Demencia**
- La única manera de saber si tiene presión arterial alta es que le chequeen su presión arterial, un proceso que es simple y que no causa dolor.
- Si descubre que su presión arterial esta alta, un profesional de la salud puede decirle cómo prevenir complicaciones graves, como la incapacidad laboral y la muerte prematura.

### Algunos factores nos ponen en un mayor riesgo de tener presión arterial alta.



**Edad:** La presión arterial tiende a aumentar a medida que envejecemos. Pero puede afectar a muchos de nosotros cuando todavía estamos jóvenes.



**Genes:** La presión arterial alta muchas veces se hereda de la familia.



**Sexo:** Antes de los 60 años, más hombres que mujeres tienen presión arterial alta. Después de los 60 años, más mujeres que hombres tienen presión alta.



**Raza u origen étnico:** Si bien cualquier persona puede tener presión arterial alta, los afroamericanos tienden a tener presión arterial alta cuando todavía están jóvenes. Entre los adultos hispanos, las personas de origen cubano, puertorriqueño y dominicano tienen un mayor riesgo de tener presión alta.



**Estilo de vida:** Comer demasiada sal, beber demasiado alcohol, ser obeso y no hacer suficiente ejercicio puede aumentar nuestra presión arterial.

## ¿Qué puede hacer para bajar su presión arterial?

### Establezca objetivos

Colabore con su médico para establecer números de presión arterial que sean saludables para usted. Use nuestra hoja de trabajo en [www.nhlbi.nih.gov/hypertension](http://www.nhlbi.nih.gov/hypertension) para anotar su progreso.

### Tome el control

Haga cambios en el estilo de vida, como comer sano, mantenerse activo y controlar su peso. Si fuma, dejar de fumar le puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón y otras complicaciones de la presión arterial alta.

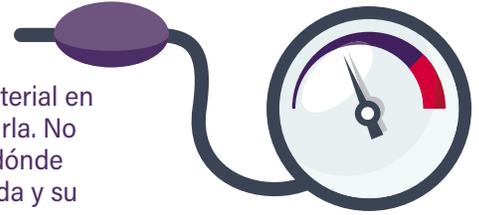
### Trabajar juntos

Los estudios demuestran que, si usted participa en actividades saludables para su corazón con personas en su familia, en el trabajo, en su comunidad, o en línea, tiene más posibilidades de mantenerse motivado.



## Tomando el Primer Paso Hacia una Presión Arterial Saludable

**Hacer cambios en su estilo de vida ahora** le puede ayudar a mantener su presión arterial en un rango saludable, ya sea si tiene presión arterial alta o si está tratando de prevenirla. No tiene que hacer grandes cambios súbitamente. Pequeños pasos pueden llevarlo a dónde quiere llegar. Estas son algunas ideas para comenzar. Si tiene presión arterial elevada y su médico le receta medicamentos, asegúrese de tomarlos según las indicaciones.



### ¿Que debería cambiar?



#### Coma Alimentos Saludables

Una dieta **baja en sodio (sal) y grasas saturadas**, como el plan de alimentación **DASH**, puede bajar su presión arterial tan eficazmente como los medicamentos.



#### Muevase Más

Haga por lo menos **2½ horas de actividad física por semana** para ayudar a controlar su presión arterial. Es solo 30 minutos al día, 5 días a la semana.



#### Logre un Peso Saludable

Perder tan solo del **3 al 5 por ciento de su peso** puede mejorar su presión arterial. Si pesa 200 libras, es una pérdida de peso de 6 a 10 libras.



#### Controle su Estrés

**El estrés puede contribuir** a la presión arterial alta y a otros riesgos para el corazón. Si el estrés dura mucho tiempo, también puede hacer que su cuerpo guarde más grasa.



#### Deje de Fumar

**Los químicos del humo del tabaco** pueden dañar su corazón y los vasos sanguíneos. Dejar de fumar es difícil. Pero muchas personas lo han hecho, y usted también puede.

### ¿Cómo puedo hacerlo?

- Agregue **una fruta o una verdura** a cada comida.
- Si compra comida rápida, pida **una ensalada en vez de papas fritas**.
- Pruebe **Lunes sin Carne**.
- Comprométase a **un día sin sal a la semana**. Use hierbas para darle sabor.
- Invite a un compañero/a de trabajo a **una caminata frecuente** o a **una clase de ejercicios**.
- Dele al ascensor un día libre y **use las escaleras**.
- Tómese un momento **para jugar afuera** con sus hijos.
- Durante los comerciales de televisión, **levántese y marche en su lugar** con su familia.
- Únase a un **programa de pérdida de peso** con un amigo/a.
- Firme **acuerdos de "apoyo social"** con tres familiares o amigos/as.
- Practique **meditación consciente** durante 10 minutos al día.
- Comparta **un video divertido, una broma o una frase inspiradora** con un amigo/a.
- Hable con su médico** si tiene problemas para controlar su estrés.
- Visite <https://espanol.smokefree.gov/> para conectarse con otras personas que intentan dejar de fumar.
- Inscríbase en un **grupo de apoyo** en su trabajo o en su clínica local.
- Únase a un **grupo de costura, tejido o carpintería** para mantener sus manos ocupadas cuando sienta ganas de fumar.

**¡Tome el control de su presión arterial hoy! Obtenga más información en <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/presion-arterial-alta>**

