

¿CÓMO PUEDO REDUCIR MI RIESGO?



Pare la sal. Consumir demasiada sal, también llamada sodio, puede elevar su presión arterial. Compare las etiquetas de los alimentos y elija los que tengan menos sodio.



Coma alimentos magros y verdes. Coma más verduras, granos integrales, ensaladas, frutas, pescado, pollo, pavo y productos lácteos de bajo contenido graso. Coma menos carne roja.



Muévase. Incluso la actividad moderada fortalece a su corazón. También le ayuda a controlar el estrés, otra causa de la presión arterial alta.



Deje de fumar. Llame al 1-800-DÉJALO (1-800-833-5256) o visite makesmokinghistory.org.



Limite el alcohol. Beber mucho alcohol puede aumentar la presión arterial.

PREGUNTAS PARA SU FARMACÉUTICO SI USTED TOMA UN MEDICAMENTO

Si usted toma un medicamento para la presión arterial, pregúntele a su farmacéutico:

- ¿Cómo se llama mi medicamento y qué hace?
- ¿Cómo y cuándo debo tomarlo? ¿Por cuánto tiempo?
- ¿Qué ocurre si me olvido de tomarlo?
- ¿Tiene efectos secundarios?
- ¿Es seguro tomarlo con otros medicamentos o vitaminas?
- ¿Puedo dejar de tomarlo si me siento mejor?

CÓMO MEDIRSE LA PRESIÓN ARTERIAL CON UN DISPOSITIVO AUTOMÁTICO

- Mídase la presión arterial todos los días a la misma hora, por ejemplo, por la mañana y por la noche.
- No fume, no consuma bebidas con cafeína ni haga ejercicio 30 minutos antes de medirse la presión arterial.
- Relájese y siéntese con el brazo ligeramente doblado y apoyado cómodamente sobre una mesa al mismo nivel que el corazón.
- Coloque el manguito firmemente sobre la parte superior del brazo (aproximadamente una pulgada por encima del codo).
- Siga las instrucciones del dispositivo para empezar a medir la presión arterial.
- Cada vez que se mida la presión arterial, hágalo dos a tres veces dejando pasar un minuto entre cada medición, y anote los resultados.
- Informe todos los resultados a su profesional de la salud.