



# DIEZ

Maneras para ayudar a  
controlar la  
**presión arterial alta**  
sin medicinas

eat well  
live well™

for healthy  
*blood pressure*



Eat Well Live Well for Healthy Blood Pressure es una coalición de más de 50 organizaciones, encabezadas por la Rochester Business Alliance y la Finger Lakes Health Systems Agency, cuyo objetivo es mejorar la salud de la región de Rochester reduciendo el impacto serio de la presión arterial alta en nuestra comunidad. Para información adicional visite [www.iHeartEatWellLiveWell.org](http://www.iHeartEatWellLiveWell.org).

## A veces no es necesario tomar medicinas para controlar su presión arterial. Aquí hay diez opciones simples de estilo de vida para presión arterial sana:

- 1.** Mantenga un peso saludable. Hable con su proveedor de servicios de salud para ver si debe perder peso. Si debe hacerlo, desarrolle un plan para comer que le ayude a perder peso de manera sana.
- 2.** Haga ejercicios regularmente. Establezca una meta de hacer ejercicios 30 a 60 minutos la mayoría de los días de la semana. El ejercicio moderado, como caminar, puede hacer la diferencia. Evite ser un “guerrero de fin de semana” tratando de hacer todo su ejercicio en los fines de semana. Estos estallidos de actividad podrían hacerle daño.
- 3.** Coma alimentos sanos. Alimentos bajos en grasa, grasa total y colesterol son buenos para usted. escoja frutas y vegetales frescos, y productos lácteos bajos en grasa. Lleve un diario de lo que come y cuándo. Si está tratando de perder peso, trabaje con su proveedor de servicios de salud en un plan bueno para usted.
- 4.** Limite la sal. Evite los alimentos procesados que tienen mucha sal. escoja alimentos bajos en sal y otras formas de sodio. Sustituya especias, ajos y cebollas para añadir sabor a sus comidas.
- 5.** Tome alcohol en moderación. Además de subir su presión arterial, el alcohol añade calorías extra a su dieta. Si es mujer, limite el alcohol a un trago al día. La recomendación para hombres es dos tragos al día.
- 6.** No use productos de tabaco. La nicotina en el tabaco puede subir su presión arterial por tanto como una hora. El uso de tabaco durante el día significa que la nicotina que sube la presión arterial está en su cuerpo todo el día. Además evite el fumar de segunda mano, lo cual le pone en riesgo de presión arterial alta y otras enfermedades.
- 7.** Evite el estrés. El estrés puede subir su presión arterial temporalmente. Piense acerca de lo que causa estrés en su vida y busque maneras ya sea de eliminar esos factores o lidiar con ellos de modo más saludable. Su doctor o proveedor de servicios de salud puede ayudar.
- 8.** Vigile la cafeína que ingiere porque puede causar alzas temporeras en la presión arterial.
- 9.** Limite o elimine bebidas azucaradas de su dieta.
- 10.** Regularmente chequee su presión arterial. Pida a su doctor que la chequee, o encuentre un kiosco para presión arterial cerca de usted enviando un correo electrónico a [healthybloodpressure@flhsa.org](mailto:healthybloodpressure@flhsa.org) o visitando [www.iHeartEatWellLiveWell.org](http://www.iHeartEatWellLiveWell.org).