

ABC's

Guía de la Salud

Presión Arterial Alta

Sabía usted que. . .

Cuando su corazón palpita la sangre a través de todo su cuerpo se produce la presión arterial. Cuando esto pasa, se dice que tiene la presión arterial alta conocida hipertensión.

No existen síntomas de advertencia. Usted puede sentirse bien y tener la presión alta. No hay dolor y no se siente enfermo, mareado ni nervioso. La presión arterial normal en la mayoría de las personas es de 130/85.

Usted esta en **alto riesgo** de desarrollar la Presión Arterial Alta sí usted: *

- Eres Afro-Americano
- Eres un adulto mayor



Sugerencias

La presión arterial alta puede causarle:

- derrames (*strokes*)
- ataques al corazón
- enfermedades del riñón
- muerte

Usted puede **desminuir** sus probabilidades de padecer de **presión alta** o empeorarla, sí:

- ¡No Fuma cigarrillos!
- ¡Mantener un **peso saludable**!
- ¡Tenga 30 minutos de actividad **físico moderado** por mas días de la semana!
- ¡No toma **mas que 2** cervezas, o copas de vino o licor cada día
- ¡Evite, o por lo menos **desmulle**, el estrés!
- ¡Come alimentos con **menos sal**!



Cambios

La alta presión arterial no puede ser curada, pero usted y su doctor pueden ayudar a **controlarla o prevenir** que aumente, haciendo lo siguiente:

1. **Deje de fumar.** Cada vez que usted fuma un cigarrillo, su presión arterial aumenta temporalmente entre 10 y 20 puntos.
2. **Si está sobrepasado de peso, rebaje de peso.**
3. **Use menos sal en sus comidas.** Usted puede reducir su consumo de sal, sí:



- ◆ Usa menos sal cuando cocina.
- ◆ Deja el salero a la hora de comer.
- ◆ Use especias como (gingibre, ajo, pimienta, jugo de limón) y hierbas como (el perejil, salvia o menta), en lugar de sopas enlatadas o salsa de soya para sazonar sus alimentos.
- ◆ Use frutas y verduras frescas en lugar de las enlatadas.
- ◆ Use las carnes y pescados frescos al cocinar, en lugar de usar productos salados o enlatados.

4. **Manténgase físicamente activo:** Haga ejercicio comenzando poco a poco hasta tolerar 30 minutos de actividad física moderada 4 o 5 días a la semana. (Vea un Doctor antes de comenzar un programa actividad física.
5. **Limite su consumo de alcohol** a uno o dos porciones al día.
6. **Si le recetan medicina para la presión alta, tómela regularmente** hasta que el doctor le diga que ya no la tome. Las pastillas para controlar la presión arterial no surten efecto si no las toma a **diario**. También:
 - Tome estas pastillas a la misma hora todos los días.
 - Póngase recados para acordarse de tomar su pastilla o pida a alguien que se lo recuerde.
 - Lleve sus pastillas con usted a donde quiera que vaya.
 - Consulte a su médico si cree o siente que las pastillas le están haciendo sentirse mal o si sufre algunos efectos secundarios.

* US Preventivo Servicio Task Forcé Recomendación

Departamento de Salud de Texas
1100 West 49th Street
Austin, Texas 78756
www.tdh.state.tx.us

Oficina de Prevención de
Enfermedad, y Herida
512-458-7534
www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm



No. de existencia 10-15Q

11/00