

# ¿Presión Arterial Alta?

Nosotros podemos ayudarle a tomar el control.

Dentro de su cuerpo, su sangre se está moviendo todo el tiempo, en tubos llamados vasos sanguíneos. A veces su sangre puede empujar demasiado fuerte en sus vasos sanguíneos. A esto se le conoce como **presión arterial alta**.

## ¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

Si usted tiene presión arterial alta y no la controla, puede causar:

- Accidente cerebrovascular
- Insuficiencia cardíaca
- Problemas en los riñones
- Ataque al corazón
- Problemas de ojos

La mayoría de las personas con presión arterial alta se sienten saludables. La única forma de saber si usted tiene presión arterial alta **es revisándose la presión arterial**.



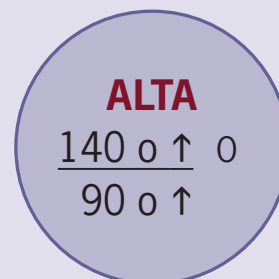
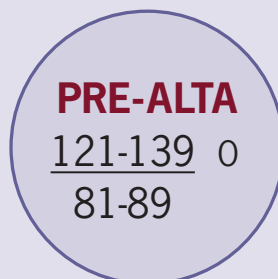
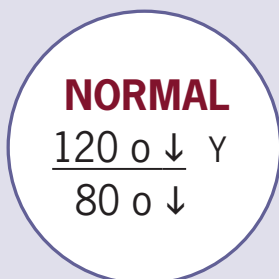
## ¿Qué puede hacer antes de su revisión de la presión arterial?

Es muy importante que su profesional médico obtenga el valor **correcto** de su presión arterial. Siga estos pasos:

- Orine antes de que se le haga su revisión de presión arterial.
- Por lo menos 30 minutos antes de su cita:
  - No fume
  - No haga ejercicio
  - No beba cafeína (en café, té o soda)
- Por los menos 5 minutos antes de su revisión de la presión arterial, siéntese y relájese con sus pies en el piso.

## ¿Qué significan sus números de la presión arterial?

Después de que alguien revise su presión arterial, le dirán dos números. Los números más altos significan una presión arterial más elevada. Aquí hay una guía:



Hoy mi presión arterial es:

\_\_\_\_\_

  
THE INSTITUTE  
FOR  
FAMILY HEALTH  
[www.institute.org](http://www.institute.org)

**Si su presión arterial es pre-alta o alta, debe ser revisada de nuevo.**

## ¿Qué puede hacer para prevenir o controlar la presión arterial alta?



### Deje de fumar y/o masticar tabaco.

- Pídale a su profesional médico que lo ayude a dejar de hacer estas cosas.



### Llegue a tener un peso saludable y manténgase en ese peso.

- Si tiene sobre peso, pídale a su profesional médico que lo ayude con un plan para bajar de peso.



### Reduzca la sal (sodio) en su dieta.

- Lea las etiquetas de los alimentos. Coma alimentos que sean bajos en sodio o sin sodio.



### Revítese su presión arterial en casa, si su profesional médico le pidió que así lo hiciera.

- Siga las instrucciones de su profesional médico.



### Haga ejercicio.

- El ejercicio incluye cualquier actividad como caminar rápido, nadar, o jugar deportes.
- Trate de hacer la actividad durante al menos 30 minutos, cinco días a la semana.



### Limite el alcohol.

- Los hombres no deben tomar más de 2 bebidas al día.
- Las mujeres no deben de tomar más de 1 bebida al día.



### Tómese su medicina de la presión arterial todos los días, si es que se le ha recetado a usted.

- O como lo indique su profesional médico.

## ¿Qué más puede hacer?

Siempre pregunte a su profesional médico cuál es su presión arterial y anótela.

**A continuación están unas preguntas para que le haga su profesional médico:**

- ¿Está mi presión arterial bien bajo control?
- ¿Qué tan seguido debo de revisar mi presión arterial?
- ¿Cuál sería un peso saludable para mí?
- ¿Es seguro para mi salud que empiece hacer actividad física regularmente?

¿Tiene otras preguntas para su profesional médico? Escríbalas aquí:



---

---

---

---

---



**Manténgase sano para usted mismo y sus seres queridos. Nosotros podemos ayudarle a tomar el control.**



[www.institute.org](http://www.institute.org)