

Cuidando de su Presión Arterial Alta

Usted ha sido diagnosticado con presión arterial alta, también conocida como hipertensión. Ahora, su meta es mantenerla bajo control por el resto de su vida. Si no se controla, puede dañar diferentes partes de su cuerpo y hasta causar la muerte.

5 Maneras de Cuidar su Presión Arterial Alta:

1. Coma sano y haga ejercicio

- Coma más granos, frutas, verduras y pescado.
- Coma menos sal, carnes rojas y alimentos dulces.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos, 4 días a la semana.

2. Limite el alcohol y deje el tabaco

3. Disminuya su estrés

- Haga cosas como bailar, escuchar música, meditar, o rezar.

4. Lleve un registro de los números de su presión arterial

- Sepa cuál es el nivel de presión arterial adecuado para usted.
- Tome su presión arterial en la mañana antes de tomar su medicina, y tómela en la noche antes de acostarse.
- Anote sus números y compártalos con su doctor.
- No fume, tome café, o haga ejercicio durante 30 minutos antes de tomarse la presión arterial.

5. Tome su medicina

- Pregúntele a su doctor sobre medicinas de bajo costo para la presión arterial alta.
- Tome sus medicinas aún si se siente mejor.
- Dígle a su doctor si tiene algún efecto secundario. Algunas medicinas pueden causar calambres, vómito o pueden hacer que su corazón lata rápido. Su doctor puede ayudarle a controlarlos al cambiar su medicina o la dosis.
- Compre sus medicinas antes de que se acaben.

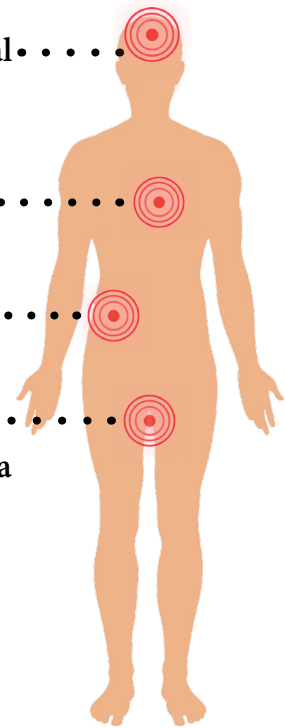
La Presión Arterial Alta Puede Causar

Un derrame cerebral • • • • •

Un ataque al corazón • • • • •

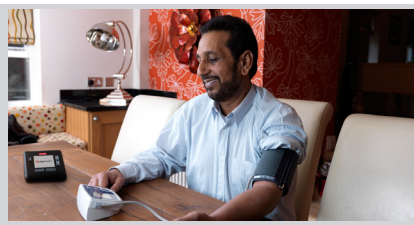
Problemas con sus riñones • • • • •

Problemas para tener y mantener una erección • • • • •



Consejo para el Éxito

Mantenga sus citas de control con su doctor para revisar su salud en general y su plan de tratamiento.



Este resumen está también disponible en inglés. Visite www.es.ncfh.org para obtenerlo, ver otros materiales y la historia digital sobre la presión arterial alta.

ConsumerReports



NCFH
National Center for Farmworker Health, Inc.