

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.
- Dígale 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 • • • • •

	Sistólica mm Hg (núm. superior)		Diastólica mm Hg (núm. inferior)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Prehipertensión	120 – 139	o	80 – 89
Presión Arterial Alta (Hipertensión) Nivel 1	140 – 159	o	90 – 99
Presión Arterial Alta (Hipertensión) Nivel 2	160 o más alto	o	100 o más alto



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.



NCFH
National Center for Farmworker Health, Inc.

Su plan de cuidado personal para controlar la Presión Arterial Alta

Plan de acción para el periodo de:

Mes de

Nombre _____

Registro de la presión arterial alta

- Mida su presión arterial dos veces al día -mañana y al final de la tarde - aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Para obtener los mejores resultados, siéntese cómodamente con ambos pies en el suelo por lo menos dos minutos antes de tomar una medida.
- Cuando mida su presión arterial, coloque el brazo sobre una mesa para que el manguito de presión arterial esté a la misma altura que su corazón.

Hora del día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
AM							
PM							
AM							
PM							
AM							
PM							
AM							
PM							
AM							
PM							

Llame a su doctor si: _____

Ejercicio

Voy a aumentar mi actividad física a _____ minutos, _____ veces a la semana.

Llame a su doctor si: _____

Limite la sal y coma sano

Agregue bastante frutas o verduras frescas o congeladas a su dieta diaria y limite o evite los alimentos enlatados si es posible.

También puede reducir su sodio comiendo menos queso, embutidos y carnes procesadas, pizza, pan, sopas y sándwiches.

Hasta el 75% de la sal y el sodio que comemos está oculto en los alimentos procesados, por lo que es importante revisar las etiquetas de nutrición.

7%	Sodium 160mg
----	--------------

Bajo en Sodio = 5% o menos de DV sodio por porción

Alto en Sodio = 20% o más de DV sodio por porción

Tomes sus medicinas

Nombre de medicina	Cuantas veces al día	Cuando tomarla

Manténgase en contacto

	Numero de teléfono
Doctor	
Enfermera	
Especialista	
Farmacia	