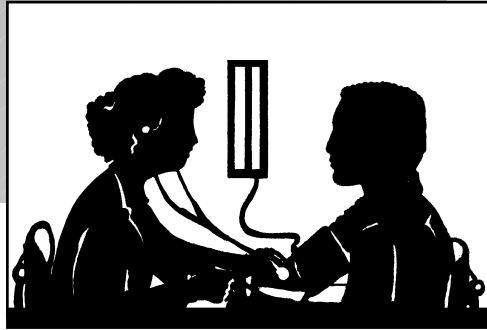
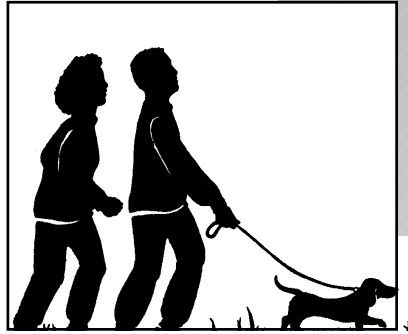


¿Tiene presión sanguínea alta?



Usted podría hallar que unos cuantos cambios de estilo de vida es todo lo que necesita para hacer que su presión sanguínea esté a un nivel bueno. Si tiene presión sanguínea alta, es posible que usted y su médico decidan comenzar con cambios de estilo de vida antes de probar los medicamentos. Lo bueno es que posiblemente no necesite medicamentos si puede efectuar estos cambios.

Aumente su actividad física



Ser más activo es una buena medicina.

Comience haciendo ejercicio hoy. Sólo 5 a 10 minutos diario de caminar es un gran comienzo. Poco a poco aumente la intensidad y duración del ejercicio hasta que llegue a 30 minutos 3 veces por semana. Así obtendrá el mayor beneficio.

El ejercicio:

- Podría reducir la presión sanguínea
- Es una forma estupenda de afrontar a la tensión y le ayuda a sentirse mejor en general
- Baje de peso

Si es necesario, baje de peso. El perder tan solo 10 libras, puede ayudar a reducir su presión sanguínea. Las dietas para perder peso rápidamente no dan resultado, porque la mayoría de las personas pierden peso, pero después lo recuperan. La mejor forma de bajar de peso es haciendo más ejercicio regularmente y comiendo alimentos nutritivos, bajos en grasa.

Deje de fumar

Si no fuma, ¡felicidades! Si fuma, pare de fumar. Esto podría ser la más importante decisión que puede hacer para su salud ahora y esto puede reducir su presión sanguínea.



Coma más frutas, verduras, cereales y frijoles

- Coma más granos integrales.
- Coma más verduras y frutas.
- Use sólo la mitad de la cantidad de margarina o de mantequilla que usa actualmente.
- Coma más productos de leche descremados o semidescremados: de 2 a 3 al día.
- Coma la mitad o una tercera parte menos de la carne que come ahora y aumente las porciones de verduras, frijoles y granos integrales.

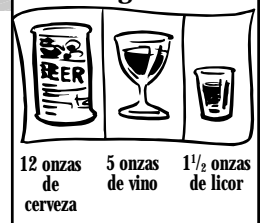


Limite el alcohol

No tome más de 1 bebida alcohólica al día si es mujer, y no tome más de 2 al día si es hombre.

1 bebida alcohólica es igual a 4 ó 5 onzas de vino, 12 onzas de cerveza o 1 bebida con licor.

Un trago de alcohol es igual a:



12 onzas de cerveza 5 onzas de vino 1½ onzas de licor

¡Usted no tiene que hacerlo solo!

- Bajar de peso, si es necesario
- Comenzar un programa de ejercicio (caminar, clase de aerobics, bicicleta estacionario)
- Cambiar su dieta para que sea más baja en grasas y sodio, y para que contenga más frutas, verduras y granos integrales
- Leer las etiquetas de los alimentos
- Limitar su consumo de bebidas alcohólicas
- Medirse la presión sanguínea en casa

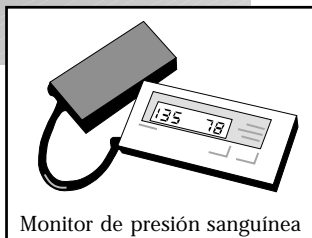
Limite la sal



- No consuma más de 2400 mg. de sodio (sal) al día.
- Lea las etiquetas de los alimentos para escoger los que sean más bajos en sodio.
- Limite su consumo de alimentos altos en sodio, como los alimentos ya preparados o los de fácil preparación.

Conozca su meta de presión sanguínea

- Hable con su médico acerca de su meta de presión sanguínea. Una presión normal es menos de 140 sobre 90.
- Compre un monitor de presión sanguínea en su farmacia. Mídase la presión sanguínea en casa y mantenga un registro.
- Traiga su registro de presión sanguínea a la próxima cita con su médico.



Monitor de presión sanguínea

¿Tiene presión sanguínea alta?



Esto es lo que puede hacer

High Blood Pressure?
Here's What You Can Do



KAISER PERMANENTE®

© 1996 Kaiser Foundation Health Plan, Inc. Reservados todos los derechos.

La información presentada aquí no tiene como propósito de diagnosticar problemas de la salud ni de reemplazar la atención médica profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, sírvase consultar a su proveedor de atención de la salud.

RL 6

02323-19 (REV. 5-01) ENGLISH = 95632 CHINESE = 02323-20