

# ABC's

## Guía de la Salud

### Presión Arterial Alta

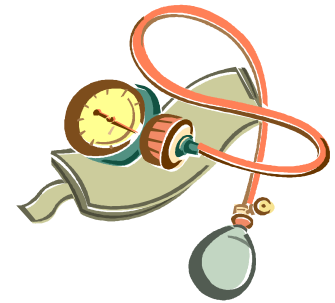
#### Sabía usted que. . .

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](http://www.tdh.state.tx.us)

Oficina de Prevención de  
Enfermedad, y Herida  
512-458-7534  
[www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm](http://www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm)



No. de existencia 10-15Q

11/00