

Contactar con:

Teléfono de contacto:

Cómo controlar la presión arterial alta

La **presión arterial alta** (hipertensión) se conoce también como el asesino silencioso, ya que muchas personas que tienen la presión alta no lo saben. Usted puede solicitar que le hagan una prueba fácil para ver si su presión está demasiado alta. Si está alta, puede tomar medidas para bajarla. Hacerlo puede salvarle la vida.

Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su médico le podría recetar medicinas para la presión arterial alta.

Coma bien

Comer demasiada grasa y sal puede hacer subir su presión arterial. Lea las etiquetas.

- Prefiera alimentos con poca grasa y poca sal.
- Coma más frutas y verduras frescas.
- Escoja carnes magras, pescado o pollo.
- Coma pasta, arroz y legumbres.



Disminuya el estrés

El estrés continuo puede aumentar la presión arterial.

- Saque tiempo para relajarse y disfrutar de la vida.
- Visite a la familia y a los amigos, y siga con sus aficiones.
- Trate de meditar y, lo más importante, encuentre oportunidades para reírse.

Manténgase activo

Como cualquier otro músculo, el corazón necesita ejercicio para estar en buenas condiciones. Levántese y póngase en marcha.

- Vaya caminando o en bicicleta en vez de coger un transporte público, siempre que le sea posible.
- Use las escaleras en vez del ascensor.
- Nade.



Deje de fumar

Fumar daña los vasos sanguíneos.

- Trate de dejar de fumar.
- Hable con su médico sobre usar parches y chicles de nicotina.
- Busque en el listín telefónico de su localidad un programa para dejar de fumar o consulte con su médico.

Notas

CV1029AS

Esta información no pretende sustituir las indicaciones de los profesionales sanitarios. Siga siempre sus consejos. Información adaptada según las recomendaciones del Institut Català de la Salut.

©2002 The StayWell Company; ©2002 Ediciones Doyma. Todos los derechos reservados. Ilustración Sesé