



Cambios en su estilo de vida para reducir la presión arterial

Lifestyle Steps to Lower Your High Blood Pressure

La presión arterial alta se presenta cuando la sangre que circula por el cuerpo ejerce demasiada presión sobre las paredes de las arterias. Esto causa daño a dichas arterias y con el tiempo aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Otro término para la presión arterial alta es hipertensión.

Llevar un estilo de vida sano puede ayudar a reducir la presión arterial y a mejorar su salud. A continuación hay una lista de algunos de los cambios más importantes que puede realizar en su vida diaria para ayudarle a reducir su presión arterial.

Pierda peso corporal extra

Si toma medicamentos para la hipertensión, hable con su proveedor de asistencia sanitaria si pierde peso. Es posible que necesite ajustar la cantidad de medicamentos que está tomando para la presión arterial.

Para ayudarle a alcanzar y mantener un peso corporal saludable:

- Mantenga un diario de alimentos. Controlar qué, cuánto, cuándo y por qué come puede ayudarle a ver dónde puede comenzar a introducir cambios. También puede ayudarle a monitorizar su progreso para romper viejos hábitos y añadir nuevos hábitos saludables
- Llène la mitad de su plato con verduras y frutas en el almuerzo y la cena. Las verduras y las frutas generalmente tienen pocas calorías, muchas vitaminas y minerales y ayudan a saciar el hambre

Manténgase activo todos los días

La actividad física regular puede ayudar a reducir la presión arterial alta. También puede ayudarle a reducir los niveles de colesterol, alcanzar o mantener un peso corporal saludable y a controlar el estrés.

Pruebe actividades diferentes y elija las que disfrute. Caminar deprisa, hacer footing, ir en bicicleta, nadar y los deportes de equipo como el hockey, el fútbol y el básquetbol son sólo algunas de las actividades que puede

elegir. Empezar despacio hasta alcanzar al menos 150 minutos de actividad aeróbica a la semana, en sesiones de 10 minutos o más. Esto se puede alcanzar mediante 30 minutos durante 5 o más días cada semana.

Consulte a un experto en ejercicio físico o a su proveedor de asistencia sanitaria antes de empezar un programa de ejercicio.

Coma una dieta con base vegetal rica en verduras y frutas

Seguir una dieta rica en verduras y frutas, cereales integrales, proteínas provenientes de plantas y productos lácteos bajos en grasas, y limitada en dulces, bebidas azucaradas y carnes rojas es una manera efectiva de reducir una presión arterial alta. Este régimen de alimentación se denomina dieta DASH. DASH significa *Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension)*. Una dieta DASH es baja en grasas, grasas saturadas y colesterol, y rica en calcio, potasio, magnesio y fibra.

Para obtener más información sobre la dieta DASH, incluyendo planes de alimentación detallados, consulte *Your Guide to Lowering Blood Pressure with DASH* (Su guía para reducir la presión arterial con DASH): www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

Limite el consumo de sodio

Todo el mundo necesita algo de sodio, pero demasiado sodio puede elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. La mayoría de los adultos sanos necesita sólo 1500 mg de sodio al día. Al limitar el consumo de sodio a 1500 mg al día, y seguir un régimen de alimentación DASH, reducirá su presión arterial más que si únicamente sigue la dieta DASH. Para reducir el sodio de su dieta:

- Tome menos alimentos envasados, listos para tomar y comida para llevar
- En casa, prepare sus propias comidas regularmente usando poca o ninguna sal

- Dé sabor a sus alimentos con hierbas aromáticas y especias sin sal, vinagre, limón, lima, ajo, jengibre y cebolla
- Use verduras y frutas frescas o congeladas cuando sea posible. Las verduras y frutas son bajas en sodio de por sí
- Escorra y enjuague las verduras enlatadas y los frijoles, arvejas (guisantes) y lentejas enlatados bajo agua corriente fría
- Pruebe la comida antes de añadir sal
- Use el % de la Cantidad diaria recomendada (% CDR) de la tabla de información nutricional en la etiqueta del producto para ver si un alimento tiene poco o mucho sodio. Busque productos con un contenido en sodio inferior al 15% CDR
- Cuando coma fuera, compruebe la información nutricional de los artículos del menú y elija alimentos con menos sodio. También puede pedir que le preparen la comida sin sal ni glutamato monosódico (GMS) y que le sirvan las salsas saladas, aliños y condimentos por separado

Limite el consumo de alcohol

Tomar demasiado alcohol puede elevar su presión arterial. También puede dañar el hígado, el cerebro y el corazón. Si tiene una presión arterial alta y bebe alcohol, limite el alcohol a las siguientes cantidades:

- Para hombres: menos de 15 bebidas a la semana, con no más de 2 bebidas al día la mayoría de los días
- Para mujeres: menos de 10 bebidas a la semana, con no más de 2 bebidas al día la mayoría de los días

1 bebida equivale a	
Tipo de alcohol	Cantidad
Licor – 40% de contenido de alcohol (por ej. ron, whisky, vodka, ginebra)	43 ml (1,5 oz)
Vino – 12% de contenido de alcohol	148 ml (5 oz)
Cerveza, sidra o “cooler” – 5% de contenido de alcohol	355 ml (12 oz)

Evite los productos del tabaco y el humo de segunda mano

Cualquier cantidad de cualquier tipo de tabaco puede dañar su corazón y los vasos sanguíneos. Esto aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Los productos del tabaco y el humo de segunda mano también pueden hacer que su medicación para la presión arterial deje de funcionar bien.

Si fuma, intente dejarlo. Pida ayuda a su familia, amigos o proveedor de asistencia sanitaria. Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, visite www.quitnow.ca o llame al 1 877 455-2233.

Controle el estrés

Todos los tipos de estrés pueden elevar su presión arterial. Si cree que necesita ayuda para controlar el estrés, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o visite la Heart and Stroke Foundation - Get Healthy/Reduce stress (Fundación del corazón y el derrame cerebral - Ser saludable/Reducir el estrés): www.heartandstroke.ca/get-healthy/reduce-stress

Para más información

Para obtener más información sobre la hipertensión y la presión arterial, consulte los siguientes recursos:

- Hypertension Canada (Hipertensión Canadá) www.hypertension.ca
- Heart & Stroke – My Blood Pressure Action Plan (Mi plan de acción para la presión arterial): https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/BPAP.Net/Resources_Details.aspx?ArticleCategoryID=4&ArticleID=1048#.WfRZ5j2amQ

Para obtener más información nutricional, visite Healthy Eating (Comer sano) en www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

Para obtener información sobre la actividad física, visite www.healthlinkbc.ca/physical-activity o llame al **8-1-1** para hablar con un experto en ejercicio físico.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.