

para tratar la hipertensión

¿Qué es la hipertensión?

Hipertensión es el término médico para la presión arterial alta. La presión arterial es la fuerza de la sangre en sus arterias mientras se desplaza por su cuerpo. Si la presión arterial se mantiene alta con el tiempo, puede causar daño a su corazón y otros órganos sin síntomas notables.

¿Cómo se maneja la hipertensión?

Su médico podrá recetarle un medicamento para tratar la hipertensión, pero **los cambios saludables en su estilo de vida** son igual de importantes para controlar su presión arterial.

Siga una dieta saludable para el corazón



- Elija proteínas magras no fritas, como pescados, mariscos, carne de ave sin piel, frijoles, arvejas, lentejas, tofu, tempeh, yogur griego con bajo contenido graso y carnes magras (lomo, solomillo, falda).
- Use métodos de cocción con poca grasa, incluidos hornear, asar, y cocinar al vapor.
- Elija grasas saludables para el corazón, que se encuentran en los frutos secos, aguacate, aceites vegetales y pescado. Estas grasas ayudan a disminuir la presión arterial.

Use menos sal

- Las dietas altas en sodio causan que el cuerpo retenga líquidos, lo que puede elevar la presión arterial.
- Si tiene presión arterial alta, apunte a ingerir menos de 1,500 mg de sodio al día.
- Los productos envasados indican el contenido de sodio en la etiqueta de Información Nutricional.



- 1 cucharadita de sal contiene 2,300 mg de sodio.

Mantenga un peso saludable haciendo dieta y actividad



- El control de peso es importante, ya que tener sobrepeso puede empeorar la presión arterial.
- Si necesita perder peso, hágalo de a poco, comiendo sano y haciendo actividad física.
- Mantenga un diario de alimentos para cada comida. Anote qué come, cuánto, cuándo y por qué.

Maneje el estrés



- Su cuerpo responde al estrés liberando hormonas que pueden elevar la presión arterial.
- Tome un descanso, escuche música relajante o practique ejercicios de respiración profunda para reducir el estrés.
- Caminar, andar en bicicleta y hacer yoga pueden ayudarlo a manejar su peso y reducir el estrés.

Limite el consumo de alcohol

- Las bebidas alcohólicas pueden elevar la presión arterial. Si bebe, hágalo con moderación.
- Límitese a no más de 1 bebida al día para las mujeres; no más de 2 bebidas para los hombres.



Dejar de fumar

- Cada vez que fuma un cigarrillo, su presión arterial permanece alta durante varios minutos.



Comer

- Use el método MyPlate para ayudar a planificar comidas balanceadas. Para más consejos sobre alimentación saludable, visite www.choosemyplate.gov.
- Retire el salero de la mesa y use hierbas y especias naturales para dar sabor a sus comidas.
- Compre alimentos marcados como bajos en sodio, sin sodio, o sin sal agregada.
- Trate la carne como una porción de la comida, en lugar del foco. Su porción de carne debe ser del tamaño de una baraja de cartas, o hasta el tamaño de la palma de su propia mano.



Ejercicio*

- Apunte a hacer 30 minutos de actividad 5 días por semana para fortalecer su corazón y controlar el estrés.
- ¿No tiene tiempo? Separe las actividades en sesiones rápidas de 10 minutos.
- ¡Empiece de a poco y busque ejercicios que le gusten!
- Si le gusta el aire libre, combínelo con ejercicio y disfrute del paisaje. La caminata, el ciclismo, el tai chi y el tenis son maneras divertidas de hacer actividad al aire libre.
- Si le gusta escuchar audiolibros, disfrute de ellos mientras usa una cinta o bicicleta fija.
- Use el ejercicio para conocer personas nuevas. Súmese a grupos que hacen caminata, o empiece clases de fitness y danza.

*Hable con su médico antes de comenzar un nuevo programa de actividad física.



Ejemplo de menú saludable para el corazón:

Desayuno:

1 muffin inglés integral
2 Cucharada de mantequilla de maní natural
1 banana mediana
1 taza de leche descremada

Este menú, sin refrigerios, brinda:
1750 calorías, 100 g de proteína, 45 g de fibra, 1300 mg de sodio

Almuerzo:

Burrito de pollo ~
1 tortilla integral
3 onzas de pechuga de pollo grillada
1/4 de aguacate, rebanado
1/2 taza de frijoles negros
Pimientos morrones salteados
Tomates cubeteados o salsa
1 fruta mediana

Cena:

3 onzas de salmón al horno con salsa de eneldo
1 taza de batata al horno
1 taza de bok choy salteado con 1 cucharadita de aceite de oliva
6 onzas de yogur descremado con fruta de temporada

Ideas de refrigerios:

1 onza de frutos secos sin sal
1 queso en tiras bajo en sodio
pepino en rodajas
3 tazas de palomitas de maíz sin sal
1 taza de melón o frutos rojos
galletas integrales sin sal
zanahorias baby
1 huevo duro