

# 5 sencillos pasos para controlar la presión arterial

La hipertensión arterial puede resultar mortal, por lo que es importante que conozca su presión arterial y sepa qué debe hacer para estabilizarla. **La buena noticia es que existe una nueva forma sencilla en la que podemos ayudarle.**

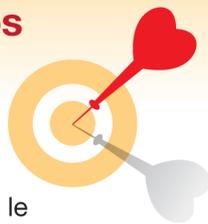
**SIGA ESTOS 5 SENCILLOS PASOS** recomendados por expertos en presión arterial de la American Heart Association, del American College of Cardiology y de los centros de control y prevención de enfermedades de Estados Unidos.

Para obtener más información ►

1

## Conozca sus objetivos

La mayoría de las personas que han sido diagnosticadas con hipertensión arterial quieren mantenerse por debajo de 140/90, pero el profesional de la salud será quien le indique cuál es su presión arterial objetivo.



2

## Diseñe un plan

Diseñe un plan junto con su profesional de la salud para reducirla presión arterial.



3

## Realice algunos pequeños cambios en su estilo de vida

En muchos casos, esta será la primera recomendación del médico, centrada básicamente en:



lbs.

**Perder peso.** Intente alcanzar un índice de masa corporal de entre 18 y 25.

Para obtener más información ►



**Comer más sano.** Coma fruta, verdura, productos lácteos bajos en grasa y con proteínas magras. Reduzca el consumo de grasas saturadas y totales.

Para obtener más información ►



**Reducir el sodio.** Permanezca por debajo de 1.500 mg al día, cantidad que se relaciona con la máxima reducción de la presión arterial.

Para obtener más información ►



**Mantenerse activo.** Practique ejercicio durante 40 minutos, 3 o 4 veces a la semana.

Para obtener más información ►



**Limitar el consumo de alcohol.**

No consuma más de 1 o 2 bebidas alcohólicas al día (1 para la mayoría de las mujeres, 2 para la mayoría de los hombres)

Para obtener más información ►

4

## Siga controlando su presión arterial en casa

Si está en casa, en una tienda o en cualquier otro lugar donde pueda medir la presión arterial, debe acostumbrarse a controlarla de forma periódica, comprobar las lecturas y compartirlas con su profesional de la salud.



5

## Tome los medicamentos tal como se los hayan prescrito

Tome los medicamentos siguiendo las indicaciones exactas del profesional de la salud.

