

SÍ, USTED PUEDE CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL.

ANTES de tomar este consejo, hable con su médico.

Cambie sus hábitos alimenticios, por ejemplo:

- ✓ Consuma frutas, vegetales y granos.
- ✓ Consuma menos alimentos salados y grasosos.
- ✓ Limite el uso de alcohol.
Hombres: 2 tragos o menos por día
Mujeres: 1 trago o menos por día

Si toma medicamentos:

- ✓ Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- ✓ Hable con su médico antes de interrumpir cualquier medicamento.

Agregue ejercicios a su día:

- ✓ Practique 30 minutos de ejercicios la mayoría de los días de la semana.
- ✓ Mantenga un peso saludable.
- ✓ No fume.

Los alimentos con sal aumentan la presión arterial.
Revise las etiquetas de los alimentos y no añada sal a las comidas.
do not add salt.

Consulte con su médico:

- ✓ ¿Corro el riesgo de tener hipertensión arterial?
- ✓ ¿Cuál es un valor de presión arterial saludable para mí?
- ✓ ¿Cuál es un peso saludable para mí?

Anote sus preguntas antes de visitar el consultorio.



Controle su presión arterial con frecuencia y consuma alimentos que ayuden a reducirla. Siempre consulte a su médico para asegurarse de haber comprendido la manera de controlar su presión arterial.

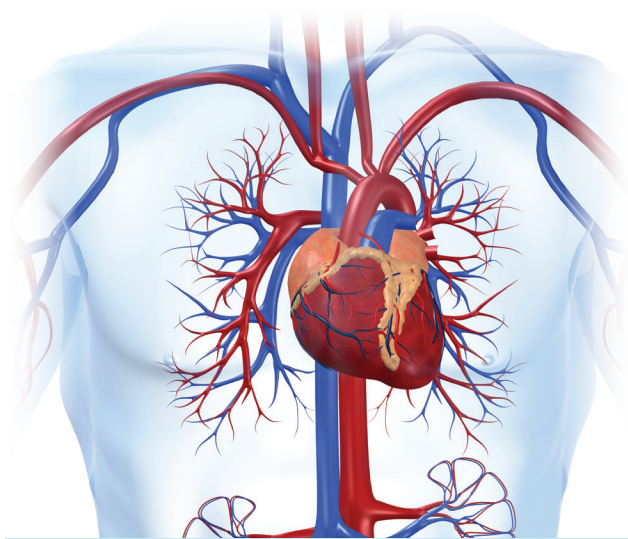
HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿Qué puede hacer para controlar la hipertensión arterial?



Cornell Scott-Hill Health Center
400-428 Columbus Ave., New Haven, CT 06519
(203) 503-3000 • HillHealthCenter.com



¿Qué es la presión arterial?

El corazón bombea sangre a todo el organismo a través de **arterias**.

Cuando el corazón late, las arterias transportan sangre al cuerpo.

El cuerpo envía sangre nuevamente al corazón a través de las venas.

La **presión arterial** es la fuerza con la que la sangre presiona el interior de las arterias.

¿Por qué aumenta la presión sanguínea?

La **hipertensión** significa que la sangre está presionando con demasiada fuerza contra el interior de las arterias.

La hipertensión arterial se da cuando las arterias se endurecen, se estrechan o se llenan con un exceso de líquido.

Arteria sana



Arteria enferma



Cuando la arteria está estrechada, el corazón debe esforzarse más y esto causa hipertensión arterial.

Significado de los números:

Número superior (presión sistólica): mide cuando el corazón bombea sangre.

Número inferior (presión diastólica): mide cuando el corazón reposa entre bombeos de sangre.

¿Por qué es peligrosa la hipertensión?

La hipertensión arterial puede conducir a:

- un infarto
- un derrame cerebral
- ceguera
- daño a los riñones
- problemas de erección

Si tiene diabetes, la hipertensión arterial aumenta sus posibilidades de sufrir un infarto, un derrame cerebral e insuficiencia renal.

¿Ha alcanzado su meta de PRESIÓN ARTERIAL?

HIPERTENSIÓN

(presión arterial alta)



¿Corre el riesgo de tener hipertensión arterial?

NO PUEDE cambiar:

- Sus antecedentes familiares (hereditarios)
- Su edad: hombres mayores de 45 años; mujeres mayores de 55 años
- Su raza: los afroamericanos corren un mayor riesgo

PUEDE cambiar:

- Obesidad
- Sus hábitos alimenticios
- Su uso de alcohol (beber menos)
- Sus hábitos de ejercicio
- Su uso de tabaco