

Guía de acción para ayudar a reducir la presión arterial



Mantenga un peso saludable

Consulte a su proveedor de atención médica si necesita perder peso.

Si es así, adelgace lentamente siguiendo un plan de alimentación saludable y practicando actividad física.



Sea físicamente activo

Realice actividad física durante un total de 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Combine las tareas cotidianas con actividades deportivas de nivel moderado, como caminar, para alcanzar sus objetivos de actividad física.



Siga un plan de alimentación saludable

Establezca un plan de alimentación saludable con alimentos bajos en grasas saturadas, grasas totales y colesterol; y ricos en frutas, verduras y lácteos bajos en grasa, como la dieta de los métodos dietéticos para detener la hipertensión (DASH).

Anote todo lo que coma y beba en un diario de alimentos. Anote las áreas en las que tiene éxito o las que necesita mejorar.

Si está intentando perder peso, elija un plan de alimentación bajo en calorías.



Reduzca el sodio de su dieta

Elija alimentos bajos en sal y en otras formas de sodio. Utilice especias, ajo y cebolla para dar sabor a sus comidas sin añadir más sodio.



Beba alcohol con moderación

Además de elevar la presión arterial, el exceso de alcohol puede añadir calorías innecesarias a su dieta.

Si toma bebidas alcohólicas, hágalo en cantidades moderadas: una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres.



Tome los medicamentos recetados según las indicaciones

Si necesita medicamentos para bajar la presión arterial, debe seguir los cambios de estilo de vida mencionados anteriormente.

Utilice notas y otros recordatorios para no olvidarse de tomar sus medicamentos.

Pida a su familia que lo ayude con llamadas telefónicas y mensajes recordatorios.