



INcontrol

Este en control de su salud

Siete maneras de controlar la presión arterial

- 1. Coma más frutas, vegetales y productos lácteos con bajo contenido graso.** La dieta de enfoques nutricionales para frenar la hipertensión (Dietary Approaches to Stopping Hypertension, D.A.S.H.) es una forma comprobada de reducir la presión arterial. Para hacerla:
 - Aumente lentamente el consumo de frutas y vegetales a ocho porciones por día (2 porciones por comida y 2 tentempiés)
 - Consuma tres porciones de alimentos lácteos sin grasa o con contenido reducido de grasa por día (1 por comida)
 - Elija panes, cereales y granos integrales en lugar de pan blanco, cereales con bajo contenido de fibra y granos refinados
 - No coma más de 6 onzas de carne roja, pescado o ave por día (3 onzas o menos por comida)
 - Consuma solo 2 a 3 porciones pequeñas por día de margarina untable o líquida y aceites vegetales
 - Coma nueces, semillas y granos secos 4 a 5 veces por semana
- 2. Consuma menos sodio.** La dieta D.A.S.H. funciona aún mejor si reduce la cantidad de sodio. El sodio es una de las sustancias químicas de la sal. Las etiquetas de información nutricional le informan cuánto sodio contiene un alimento. Consuma menos de 2400 miligramos por día. Tardará entre 2 y 3 semanas en acostumbrarse a comer menos sal, pero puede aprender a disfrutarlo.
 - Coma más alimentos frescos y menos comidas de preparación rápida, vegetales y sopas enlatadas, refrigerios salados y carnes curadas
 - Consuma alimentos con bajo contenido de sodio o sin sal
 - Salga a comer afuera con menos frecuencia; la comida de los restaurantes tiende a tener alto contenido de sodio
 - Retire el salero de la mesa
 - Empiece a reducir lentamente la sal agregada al cocinar a por lo menos la mitad

- 3. Muévase 30 minutos al día o más al menos 5 días a la semana.** Incluso puede dividir los 30 minutos en períodos de 10 a 15 minutos. Acompañe con música alegre y disfrutará más la actividad y la hará con más energía. La actividad moderada incluye:
- Caminar rápido
 - Andar en bicicleta
 - Encargarse del jardín
 - Nadar
 - Podar el césped
 - Deportes de raqueta
 - Limpiar la casa
 - Caminar alrededor de un campo de golf
 - Bailar
- 4. Baje de peso si tiene sobrepeso.** Si sigue la dieta D.A.S.H. y realiza más actividad, probablemente baje de peso. Se sentirá mejor y recargará menos el corazón.
- 5. Limite la ingesta de alcohol.** Tomar más de un trago por día parece aumentar la presión arterial. Un trago equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1 1/2 onzas de licor.
- 6. No fume.** Cada vez que fuma, el corazón trabaja más y la presión arterial se eleva. Si sigue la dieta D.A.S.H. y realiza más actividad, quizá no aumente de peso cuando deje de fumar.
- 7. Tome su medicación para la presión arterial.** Si su médico le receta un medicamento para la presión arterial, ¡no deje de tomarlo! Informe cualquier efecto secundario, como mareos, náuseas o fatiga, a su médico. Hay muchos medicamentos para elegir, así que siempre puede probar con uno nuevo. Como se “siente” no es un indicador del nivel de presión arterial. Con el tiempo, si come mejor y hace más ejercicio, posiblemente pueda reducir la dosis del medicamento, pero únicamente con el consentimiento del médico.

Preguntas que puede hacerse

1. ¿Qué frutas puedo agregar a mi dieta?
2. ¿Qué vegetales puedo incorporar?
3. ¿Qué productos lácteos sin grasa o con contenido reducido de grasa puedo agregar?
4. ¿Cómo puedo reducir la ingesta de sodio esta semana?
5. ¿Cómo puedo realizar más actividad hoy?

Fuente: Programa para el manejo de enfermedades crónicas de Indiana

MDwise.org
1.800.356.1204 o 317.630.2831 en el área de Indianápolis

