



# GUÍA PARA UN **CORAZÓN** **SANO**

PRESIÓN ARTERIAL ALTA • AUTOCONTROL

**Somos**  **S**  
COMMUNITY CARE

# GUÍA PARA UN CORAZÓN SANO



## ¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión es el término médico para la presión arterial alta, y esta puede ser controlada. La presión arterial es la fuerza que genera la sangre al circular por el cuerpo.



## ¿Qué significa que tengo presión arterial alta?

Si tiene presión arterial alta y no la controla, puede ocasionarle enfermedades de corazón o derrame cerebral. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo.

### Siga una dieta sana

#### Siga el plan de nutrición DASH

- Consuma más frutas, vegetales y cereales
- Busque productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Limite el consumo de grasas, grasas saturadas y colesterol
- Limite el consumo de grasas, grasas saturadas y colesterol
- No consuma más de 6 onzas de carne sin grasa, pescado o pollo al día
- Beba agua en vez de jugos y sodas

## ¿Cómo puedo controlar mi presión arterial?

La presión arterial puede ser controlada con actividad física y una alimentación apropiada.

- Tome su medicina como le indica el médico.
- Mantenga un peso apropiado a su edad y estatura.
- Reduzca el consumo de sal y grasas en su alimentación.
- Manténgase activo. Haga ejercicio o camine por 30 minutos al día, cinco días a la semana.
- No fume ni consuma tabaco en ninguna de sus formas.
- Si bebe alcohol, limite el consumo a dos tragos al día para los hombres y uno al día para las mujeres.



8 ONZAS DE CERVEZA



4 ONZAS DE VINO



2 ONZAS DE LICOR O ALCOHOL



Hable con su médico sobre sus metas de autocontrol.

# PRESIÓN ARTERIAL ALTA

## MIS METAS DE TRATAMIENTO

Problema de salud Presión arterial alta	Meta de tratamiento Valor de hoy	Metas de tratamiento Próxima visita	Instrucciones de autocontrol
Reduzca su presión arterial o manténgala al nivel que su médico considere seguro			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome su medicina según las instrucciones del médico</li> <li>• Mantenga un peso saludable para su edad y estatura.</li> <li>• Haga ejercicio o camine al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana</li> <li>• Si bebe alcohol, limite el consumo a un trago diario (mujer) o dos (hombre) al día.</li> <li>• No fume ni consuma ningún tipo de tabaco.</li> <li>• Aliméntese bien. Siga el plan de nutrición DASH:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coma más frutas, vegetales y cereales</li> <li>- Busque productos lácteos bajos en grasa o sin grasa</li> <li>- Limite el consumo de grasas, grasas saturadas y colesterol</li> <li>- Reduzca el consumo de sal y azúcar</li> <li>- No consuma más de 6 onzas de carnes sin grasa, pescado o pollo</li> <li>- Beba agua en lugar de jugos o sodas</li> </ul> </li> </ul>

Una manera en que puedo mejorar mi salud (por ejemplo: estar más activo): \_\_\_\_\_

Mi meta para esta semana es (por ejemplo: hacer caminatas 4 veces a la semana): \_\_\_\_\_

Cuándo lo haré (por ejemplo: por las mañana antes del desayuno): \_\_\_\_\_

Dónde lo haré (por ejemplo: en el parque): \_\_\_\_\_

Con qué frecuencia lo haré (por ejemplo: de lunes a viernes): \_\_\_\_\_

Qué obstáculo puedo encontrar para mi plan (por ejemplo: debo llevar a mis hijos a la escuela un día): \_\_\_\_\_

Qué puedo hacer para superar los obstáculos que se me presentan (por ejemplo: puedo escoger días en los que no tengo que llevar a los niños): \_\_\_\_\_

Qué tan seguro/a me siento de que puedo cumplir mi plan: (marque uno)



Plan de seguimiento (cómo y cuándo): \_\_\_\_\_



519 Eighth Avenue, 14<sup>th</sup> Floor  
New York, NY 10018  
**1.844.227.7772**

**[SomosCommunityCare.org/HEART](https://www.SomosCommunityCare.org/HEART)**

