

HIPERTENSIÓN simplificada

¿Qué es la presión arterial normal?

$$\frac{110}{75} - \frac{120}{80}$$

¿Cómo manejo mi presión arterial?

1. **Vaya para sus chequeos médicos cada año.** Eso debería incluir chequeos de niveles de azúcar, colesterol, corazón y la función de los riñones.
2. **Mantener el régimen de tomar sus medicamentos para bajar la presión.** No omita ninguna dosis.
3. **Deja de fumar.** Es la primera manera de prevenir enfermedades vasculares.
4. **Mantenga un peso normal.** Haga ejercicio por lo menos 45 minutos por día.
5. **Reduzca su ingreso de sal.** Lo mejor sería bajar su consumación de una cucharita hasta dos terceros de una cucharita.
6. **Vigile su consumo de alcohol.** Dos tragos por día para los hombres, y uno no más para las mujeres. Un trago es igual a una cerveza de 12 onzas o un vino de cuatro onzas.
7. **Reduzca el estrés.** Yoga, tai chi, meditación, y las vacaciones te pueden hacer sentir mucho mejor.
8. **Comienza una dieta saludable.** Sigue una dieta de DASH.

¿Qué es una dieta de DASH?



1. Más frutas, verduras y productos de leche que sean bajo en grasa--- muy fresco!!
2. Menos comida con mucha grasa de animales y colesterol.
3. Reduzca la cantidad de carbohidratos que comas. Se puede remplazarlos con arroz integral y avena.
4. Coma más productos integrales, pescado, y comida casera.
5. Coma menos carne (más encima carne procesada) y dulces. Trate de servir comidas vegetarianas, y porciones pequeñas de carne.
6. No come tanto entre las comidas normales. Si tienes que comer algo, lo mejor sería yogur de baja grasa, palomitas de maíz (sin mantequilla y sal), pretzels sin sal, nueces, y verduras frescas.
7. Coma más comida enriquecida con magnesio, vitamina K, y calcio. Ejemplos: espinaca, pescado, calabaza, berza pepitas, arroz integral, aguacate, bananas y chocolate amargo.
8. Coma tres veces por día sin saltar ninguna comida. La última comida del día debería caer a las seis, o lo más temprano posible.
9. Evite jugo de toronja mientras tomando medicamento como esos: Statins (Lipitor, mevacor, Zocor, vytorin), bloqueadores de calcio (Procardia, plendil, nitredipine, adalat), medicamentos para el dolor (methadone), viagra, y antiarrítmico (cordarone), y mucho más.