

## ¡Póngase en acción— prevenga la alta presión!



La presión alta se conoce como “el asesino silencioso.” Es una enfermedad que no da síntomas.

### ¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

La presión alta es una enfermedad grave. Cuando su presión está alta, su corazón trabaja más fuerte de lo necesario para llevar sangre a todas las partes del cuerpo. Sin tratamiento, la presión alta aumenta sus riesgos de:

- derrame cerebral
- ataque al corazón
- problemas en los riñones
- problemas en los ojos
- muerte

### Está en sus manos un corazón sano...

1. Mida su presión arterial. Su médico le dirá si su presión está alta. **Está alta si es 140/90 ó más. La presión deseable es 120/80.** ¡Aunque su presión esté en un nivel deseable, mídasela una vez al año!

2. ¡Está en sus manos...! Siga los consejos de este folleto para bajar su presión si la tiene alta.

### Tome acción hoy para estar saludable y no tener alta presión

#### más tarde. Para prevenir la alta presión:

- **Trate de mantener un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, trate de no aumentarlo. Baje de peso si tiene sobrepeso. Trate de perder peso poco a poco, de media libra a una libra por semana, hasta lograr un peso saludable.

- **Manténgase activo todos los días.** Puede caminar, bailar, practicar deportes, usar las escaleras o hacer otras actividades que disfrute.

- **Disminuya la cantidad de sal y sodio al cocinar.** Compre alimentos marcados en la etiqueta como “sin sodio,” “bajo en sodio” o “sodio reducido”. Quite el salero de la mesa.

- **Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.** Los hombres no deben tomar más de uno o dos tragos al día. Las mujeres no deben tomar más de un trago al día. Las mujeres embarazadas no deben tomar nada de alcohol.



**No se desanime, si tiene la presión alta. Siga los consejos y podrá controlar o bajar la presión alta. Para bajar su presión alta:**

1. Siga estos consejos:

- trate de mantener un peso saludable.
- manténgase activo todo los días.
- disminuya el uso de alimentos que tengan alto contenido de sal y sodio.
- reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.

2. Tome su medicina como lo indica el médico.

3. Mídase la presión arterial con frecuencia.

**¡Mídase la presión arterial! *Más vale prevenir que lamentar.***

Text – National Heart, Lung & Blood Institute 1996  
This work is licensed under the  
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

### A Healthy Roads Media project

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

Take Steps - Prevent High Blood Pressure (Spanish)

Reviewed 7/2008