



GUÍA PARA UN **CORAZÓN** **SANO**

PRESIÓN ARTERIAL ALTA • AUTOCONTROL

ACP
ADVOCATE COMMUNITY PROVIDERS

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
- Reduzca el consumo de sal y azúcar
- No consuma más de 6 onzas de carne sin grasa, pescado o pollo al día
- Beba agua en vez de jugos y sodas



Hable con su médico sobre sus metas de autocontrol.

¿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



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

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, 14th Floor
New York, NY 10018
1.844.ACP.PPS2
1.844.227.7772
acppps.org



Mi Salud, Mi Comunidad • 我的社區·我的健康 • My Community, My Health