



CONOZCA SUS NÚMEROS

PRESIÓN ARTERIAL

menos
de **130/80**

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial mide la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial alta es peligrosa porque hace trabajar más al corazón.

- Debe tomar todas sus medicinas según las indicaciones y a la misma hora cada día.
- Llame a la clínica si tiene preguntas, necesita surtir una medicina, o para hablar sobre efectos secundarios.
- No deje de tomar ningún medicamento sin hablar con su médico primero.
- TOME TODAS SUS MEDICINAS COMO SE LAS RECETARON, incluso en ayunas cuando va a venir a la clínica para análisis de sangre.



TRABAJE CON SU EQUIPO MÉDICO

- Mida su presión arterial por lo menos 2 veces a la semana. Siéntese por algunos minutos antes de medirla.
- Apunte sus números y mantenga un registro. Tráigalo consigo a cada cita médica para ayudarle a su médico a entender mejor su presión arterial y ver como está funcionando su medicina. Regrese a sus citas de rutina con su médico para evaluar que tan bien está manejando su presión arterial y hacer cambios en su tratamiento si es necesario.
- Llame a la clínica si su presión arterial constantemente está más de **130/80**.



PÓNGASE EN MOVIMIENTO

- Intente hacer 30 minutos de actividad física al día.
- Con el tiempo, la actividad física le ayudará a bajar la presión arterial.
- Obtenga y mantenga un peso saludable. Bajar por lo menos 5% de peso le ayudará a disminuir su presión arterial.



NO FUME

- Dejar de fumar puede ayudarle a manejar su presión arterial mejor.



SIGA LA DIETA DASH



INCLUYA:

- Vegetales frescos, congelados, o enlatados (enjuáguelos primero)
- Frutas frescas y congeladas
- Productos lácteos bajos en grasa
- Granos enteros y verduras con almidón
- Proteínas bajas en grasa como nueces y semillas, frijoles, pescado, carne magra y aves
- Grasas saludables como nueces, semillas, pescado, aguacate y aceite de oliva o canola
- Límite su consumo de alcohol

LIMITE:

- Carnes rojas y alimentos fritos
- Alimentos procesados y empaquetados
- Carbohidratos refinados como harina blanca, productos azucarados y bebidas azucaradas
- Comidas de restaurantes y comida rápida

VUELVE A COCINAR



Preparar sus propias comidas le ayudará a reducir su consumo de sodio. Comidas frescas y no procesadas son naturalmente bajas en sodio y saludables para una dieta balanceada. Intente planificar sus comidas para la semana, preparar las comidas y meriendas para el trabajo, y limitar comer por fuera. Busque la información nutricional por internet cuando usted vaya a comer por fuera de la casa.

SAZONE LOS ALIMENTOS

Elija especias que no incluyan sodio/sal como hierbas, especias, limón, lima, vinagre, pimienta y condimentos sin sal. En adición a la sal, revise las etiquetas de especias mezcladas y condimentos que posiblemente contienen sodio.



Información Nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción 2/3 tazas (55g)	
Cantidad por porción	
Calorías	230
% Valor Diario*	
Grasas Totales 8g	10%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos Totales 37g	13%
Fibra Dietética	14%
Azúcares Totales 12g	
Incluye 10g de Azúcar Añadido	20%

LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

1. Revise el TAMAÑO DE LA PORCIÓN.
2. Encuentre el SODIO.
3. Menos de **140mg** = **BAJO** en sodio.
Más de **300mg** = **ALTO** en sodio. Busque otra opción.
4. También puede usar % Valor Diario.
5% = **BAJO** en sodio
20% = **ALTO** en sodio
5. Su meta es menos de 1,500 mgs de sodio al día

Para más información, hable hoy con su médico o visite Heart.org.