

# ¿Cómo puedo bajar mi nivel de tensión arterial?



CASA de SALUD

Actualizado en  
septiembre de 2021



Si tienes hipertensión arterial, lleva esta hoja a tu próxima cita con un médico de la Casa.

## Visita a tu proveedor de atención médica

Visita a tu proveedor de atención médica en la Casa con un horario regular, normalmente cada 3 a 6 meses. Te ayudarán a crear un plan para controlar tu tensión arterial a lo largo del tiempo.

En tu cita, haz estas preguntas y escribe las respuestas aquí:

¿Cuáles son mis números?

Mi presión arterial ahora:  /

Mi objetivo de presión arterial:  /

¿Cómo puedo comprobar mi presión arterial en casa?

¿Con qué frecuencia debo comprobar mi presión arterial en casa?

cuántas veces cada vez

¿Necesito tomar medicamentos para bajar la tensión arterial?

Sí

Nombre del medicamento

No

Quizás

Notas

## Toma el medicamento que te prescriba el médico

Los medicamentos pueden reducir la presión arterial y disminuir la posibilidad de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

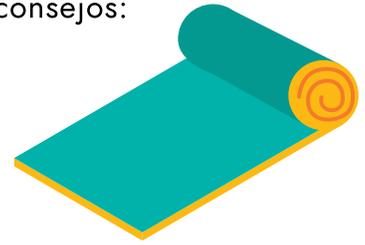
- ➔ Toma la medicación todos los días exactamente como te lo indique tu proveedor, incluso en los días en que la lectura de tu presión arterial sea normal
- ➔ Informa a tu proveedor si el medicamento te causa efectos secundarios que te molestan, como malestar estomacal o dolor muscular: puede ajustar tu medicamento



## Busca formas de reducir el estrés

Es normal sentirse estresado a veces. Pero sentirse estresado a menudo, durante largos periodos de tiempo, puede aumentar tu tensión arterial. Prueba estos consejos:

- Haz algo que te guste cada día, aunque sea por poco tiempo
- Haz ejercicios de respiración antes de acostarte o siempre que te sientas estresado durante el día: inspira contando hasta 4 y luego espira lentamente contando hasta 6
- Prueba el yoga o la meditación



## Mueve tu cuerpo durante 30 minutos la mayoría de los días

Encuentra formas de añadir movimiento que te gusten, como por ejemplo

- Sal a caminar o monta en bicicleta
- Trabaja en el jardín
- Bailar mientras cocinas
- Jugar al aire libre con tus hijos o nietos



## Sigue un plan de alimentación saludable para el corazón

Trabaja con tu médico o con un dietista para elaborar un plan de alimentación saludable y:

- Come más frutas y verduras como manzanas, naranjas, chiles y pimientos
- Come menos comida basura como papas fritas, comida rápida o dulces
- Comer carnes magras como el pescado, el pollo o el lomo de cerdo
- Toma menos de 2300 mg (aproximadamente 1 cucharada sopera) de sal al día
- Limita el alcohol: no más de 1 bebida al día para las mujeres, y 2 bebidas al día para los hombres



## ¿Cómo puede ayudar Casa de Salud?

 La Casa ofrece citas en persona o por telemedicina en días laborables, tardes y fines de semana.  
→ Para concertar una cita, llama a Casa de Salud al 314-977-1250.

 La Casa también puede darte recursos para aprender más.  
→ Para saber más sobre la presión arterial alta, visita [casadesaludstl.org/resources](http://casadesaludstl.org/resources) → Para saber más sobre la presión arterial alta, visita estos sitios web y en el cuadro de búsqueda, introduce el tema que quieras, como “presión arterial alta”, “alimentación sana” o “estrés”:

- Asociación Americana del Corazón – [heart.org](http://heart.org)
- Mayo Clinic – [mayoclinic.org](http://mayoclinic.org)