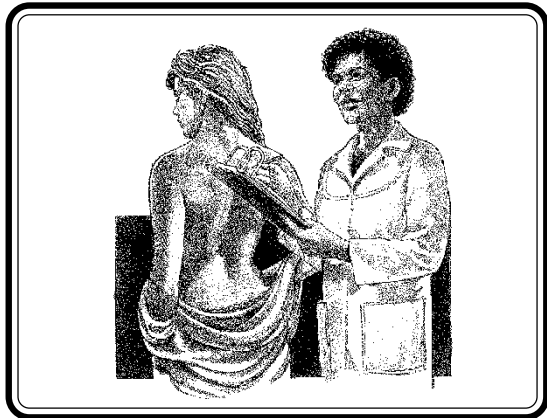


Su Salud: Tomando Control

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Controlando su Presión Sanguínea Alta

Cambios que Pueden Ayudar

Debido a que no hay cura para la mayoría de los casos de presión sanguínea alta, no hay un tratamiento rápido para resolver el problema. Normalmente lleva al doctor de algunas semanas a meses el planear la mejor manera para controlar su presión sanguínea. Algunas maneras son: medicaciones o tratamientos, ejercicio, control de estrés, dejar de fumar, pérdida de peso en gente con exceso de peso y limitación de sodio.

Ejercicio

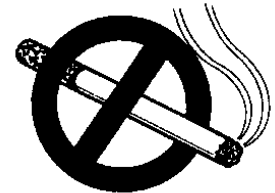
El ejercicio puede mejorar su presión sanguínea. Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios. Su doctor le ayudará a elegir que ejercicio es el correcto para su edad y su condición física.

Estrés o Tensión Nerviosa

El estrés puede incrementar la presión sanguínea en alguna gente. Hable con su doctor acerca de las clases de control de estrés.

Fumar

La nicotina estimula la liberación de compuestos en el cuerpo los cuales aumentan la presión sanguínea. Hable con su doctor acerca de las clases para dejar de fumar.



Pérdida de Peso

La pérdida de peso puede bajar la presión sanguínea en alguna gente. La pérdida de peso es la mejor manera y más segura para bajar la presión sanguínea. La pérdida de peso puede producir cuatro veces la disminución de la presión sanguínea como si estuviera disminuyendo la ingestión de sodio. La adecuada pérdida de peso viene de una combinación de dieta y ejercicio.

Limitando el Sodio

Aunque quizás sólo un tercio de la gente con hipertensión son sodio-sensibles, la norma alimenticia de utilizar el sodio con moderación es un buen consejo. Muchos americanos consumen más sodio de lo que necesitan. Ya que en la sal el 40% es sodio, el mejor modo para limitar el consumo de sodio es bajar la ingestión de sal. Algunas personas pueden usar sustitutos de la sal para bajar su consumo de sodio. Sin embargo, para la gente con cierta condición médica, los sustitutos de la sal pueden ser dañinos. Pregunte a su doctor antes de usar los sustitutos de la sal.

Aumentando Potasio o Calcio

Para algunas personas el incrementar el consumo de alimentos ricos en potasio o calcio puede ayudarles a bajar la presión sanguínea. Sin embargo, esto normalmente no puede ser usado como un tratamiento a largo plazo.

Lecturas Recomendadas:

Oklahoma State University Extension Fact Sheets:

T-3159, *Diet and Hypertension*

T-3138, *Dietary Fiber*

T-3142, *Dietary Salt*

T-3153, *Facts About Fat*

T-3165, *Food Guide Pyramid: Guide to Daily Food Choices*

Bibliografía:

American Medical Association. "Progress toward achieving the 1990 high blood pressure objectives." *J. Am. Med. Assoc.* 264:2192, 1990.

Dustan, H.P. "Obesity and hypertension." *Diabetes Care.* 14:488, 1994.

Law, M.R., Frost, C.D. & Wald, N.J. "By how much does dietary salt reduction lower blood pressure III: Analysis of data from trials of salt reduction." *British J. Med.* 302:819, 1991.

Resnick, L.M. "Calcium metabolism in hypertension and allied metabolic disorders." *Diabetes Care.* 14:488, 1994.

Corrigan, S.A., Raczynski, J.M., Swencionis, C. & Jennings, S.G. "Weight reduction in the prevention and treatment of hypertension: A review of representative clinical trials." *Am. J. Health Prom.* 5:208, 1991.



Elaborado por: Janice R. Hermann,
PhD., M.S., R.D./L.D.,
Nutrition Education Specialist

Editor: Mely Jimenez

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Formateado por: Beth Ann Fulgenzi

OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

Llevando la Universidad a Usted

***Para mayor información, consulte en su
Condado con el Centro de Extensión de la OSU.***

*Este material esta respaldado por el Programa de
Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del
Departamento de Human Services Food Stamp Program de
Oklahoma.*

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$55.16 for 500 copies. 0301 UB.