

Presión Arterial Alta



Kern Family Health Care

comidas
pare de fumar
saludables

pare de fumar
comidas
saludables
ejercicios
ejercicios

¿Qué es la presión arterial alta? _____

La presión arterial alta es un grave problema de salud. Afecta su cerebro, corazón y riñones. Cuando usted tiene la presión arterial alta, tiene mayor riesgo a tener una enfermedad cardíaca, ataque al corazón, embolia cerebral o insuficiencia renal.

¿Qué causa la presión arterial alta? _____

Las causas de la presión arterial alta varían de persona a persona. Puede ser a causa de:

- Edad
- Raza
- Historia familiar
- Estar pasado de peso
- Fumar
- Falta de ejercicio
- Tomar alcohol
- Comer alimentos fritos, grasosos o salados

¿Cómo puedo controlar la presión arterial? _____

Hay muchas maneras de controlar la presión arterial alta. Cambios en su estilo de vida son la mejor manera de controlar la presión arterial alta. La clave es hacer un cambio pequeño a la vez. A veces se necesitan medicamentos, pero los cambios en su estilo de vida siempre se deben hacer.

Pierda peso _____

Tratar de llegar a un peso saludable le ayudara a bajar la presión arterial. Para perder peso:

- Coma porciones más pequeñas
- Coma más frutas y verduras
- Evite los dulces y comidas fritas
- Sea más activo(a)
- Hable con su médico sobre un plan para que usted pierda peso

Manténgase activo(a) _____

El estar activo le puede ayudar a perder peso y a reducir la presión arterial. Haga una actividad por lo menos 30 minutos casi todo los días. Para estar más activo(a):

- Salga a caminar
- Baile
- Use las escaleras
- Trabaje en el jardín
- Limpie la casa
- Hable con su médico sobre un plan de ejercicio para usted

Coma saludable _____

El comer saludable es un compromiso para toda la vida. Alimentos bajos en sal y grasa son parte de este compromiso. Para comer saludable:

- Coma más frutas, verduras, granos enteros, nueces y frijoles
- Use productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Coma menos carne
- No le ponga sal a su comida en la mesa
- Evite las comidas fritas y grasosas

Pare de fumar _____

El fumar puede empeorar los problemas de la salud que están vinculados con la presión arterial alta.

Para dejar de fumar:

- Haga una lista de razones para dejar de fumar y léala a diario
- Llame al 1-800-NO-BUTTS
- Hable con su médico acerca de programas y productos que le pueden ayudar a dejar de fumar

Limite el uso de alcohol _____

Tómese una bebida alcohólica solo en ocasiones especiales, tal como una fiesta. Límitese a 1-2 bebidas.

Usted puede controlar su presión arterial alta. Para obtener ayuda, hable con su médico o llámenos al 1-800-391-2000 y pregunte por el Departamento de Educación para la Salud. Estamos aquí para ayudarle.



Kern Family
Health Care

La Cara Amable
De Kern Health Systems

1-800-391-2000

English on the other side

kernfamilyhealthcare.com

9700 Stockdale Highway
Bakersfield, CA 93311-3617