

El manejo de la **presión arterial**

La presión arterial alta (la hipertensión) es peligrosa y puede ponerle en un riesgo más alto de tener ataques cardíacos y derrames cerebrales.



Tómese la presión arterial regularmente.

La presión arterial alta usualmente no tiene síntomas y a menudo solo la detectan durante chequeos de rutina.

La presión arterial normal es 120/80 o menos.

Si tiene la presión arterial alta, hable con su médico de Mount Sinai acerca de cómo puede bajarla. Esto puede incluir cambios en el estilo de vida o medicamentos.

Elegir **opciones sanas** puede ayudarle a mantener su presión arterial normal. También puede ayudar a bajar la presión arterial que está muy alta.



Coma alimentos saludables.

Coma vegetales, frutas y granos integrales. Limite las carnes grasas y los productos lácteos de leche entera.



Limite el alcohol.

No tome más de 1 o 2 bebidas al día.



Haga ejercicios todos los días.

Encuentre maneras de hacer ejercicios que disfrute, como caminar con un amigo.



Evite las comidas saladas.

Esto incluye las comidas pre-empacadas, procesadas y preparadas. Cocine en casa en vez de comer afuera.



No fume.

Esto incluye los vaporizadores y cigarrillos electrónicos.



Reduzca su estrés.

Asegúrese de dormir lo suficiente y de encontrar tiempo para relajarse y hacer las cosas que disfruta hacer.



Si desea saber más, escanee el código QR