

Presión sanguínea

Manteniéndola a raya

Tener alta presión de sangre puede causar serios daños al corazón, a los vasos sanguíneos y a los riñones –y casi siempre antes de que usted se dé cuenta. Veamos cómo mantenernos sanos.

Sepa y entienda los números:

- Presión saludable de la sangre: 120/80 ó menos.
- Pre-hipertensión: de 120/80 a 140/90.
- Presión alta de la sangre: 140/90 ó más.

Revítese la presión regularmente:

- Si tiene presión saludable –cada dos años.
- Si tiene presión muy alta –cada año.
- Si no está seguro –pregúntele al médico.

Comprométase a seguir un estilo de vida sano:

- A bajar de peso –ese peso de sobra.
- A comer menos sal.
- A hacer ejercicio con regularidad.
- A limitar las bebidas alcohólicas.
- A tener una dieta ‘DASH’ (por sus siglas en inglés: ‘Dietary Approaches to Stop Hypertension’ o bien, enfoques dietéticos para detener la hipertensión) –reduzca la grasa en sus alimentos; aumente la cantidad de frutas, verduras, y lácteos bajos en grasa.



EDU-037

www.providence.org/healthplans

Presión sanguínea

Manteniéndola a raya

Tener alta presión de sangre puede causar serios daños al corazón, a los vasos sanguíneos y a los riñones –y casi siempre antes de que usted se dé cuenta. Veamos cómo mantenernos sanos.

Sepa y entienda los números:

- Presión saludable de la sangre: 120/80 ó menos.
- Pre-hipertensión: de 120/80 a 140/90.
- Presión alta de la sangre: 140/90 ó más.

Revítese la presión regularmente:

- Si tiene presión saludable –cada dos años.
- Si tiene presión muy alta –cada año.
- Si no está seguro –pregúntele al médico.

Comprométase a seguir un estilo de vida sano:

- A bajar de peso –ese peso de sobra.
- A comer menos sal.
- A hacer ejercicio con regularidad.
- A limitar las bebidas alcohólicas.
- A tener una dieta ‘DASH’ (por sus siglas en inglés: ‘Dietary Approaches to Stop Hypertension’ o bien, enfoques dietéticos para detener la hipertensión) –reduzca la grasa en sus alimentos; aumente la cantidad de frutas, verduras, y lácteos bajos en grasa.



EDU-037

www.providence.org/healthplans