

SALUD

PRESIÓN

ARTERIAL ALTA

¿Sabía que la presión arterial alta (hipertensión) puede ocurrir a cualquier edad?

La presión arterial alta es una enfermedad seria. Causa una fuerza extra en las paredes de los vasos sanguíneos. Mucha gente no tiene síntomas de esta enfermedad. Usted no puede saber si su presión arterial es alta a menos que la examine.

Las personas que pesan demasiado o comen mucha sal son más propensas a tener la presión arterial alta. Los de ascendencia africana tiene mayor riesgo que los otros.

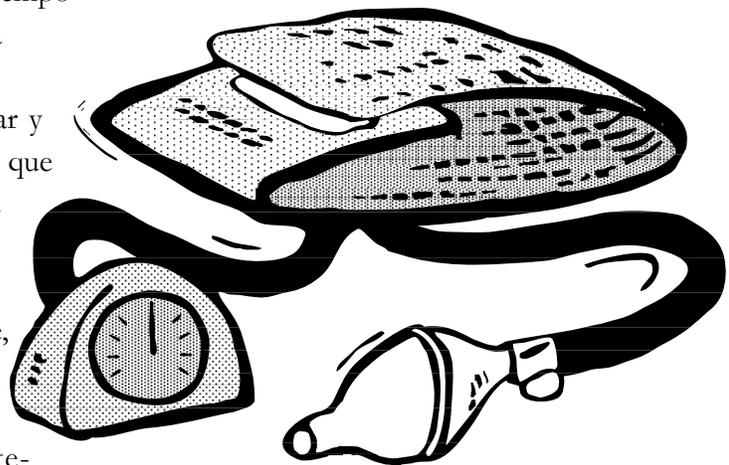
PUEDEN REDUCIR SU PRESIÓN ARTERIAL:

- **Use menos sal.** Trate de usar jugo de limón, hierbas frescas o secas y otras especies. Evite las comidas saladas como “pretzels”, papas fritas o maíz frito. Hay sal en casi todos los productos preparados como la carne curada, enlatada o congelada, el queso, el “ketchup”, los pepinillos y el helado. Lea las etiquetas para ver si hay sal en los alimentos que come. Algunas etiquetas llaman sodio a la sal. Sodio es lo mismo que sal.
- **Adelgace si pesa demasiado.** La presión arterial alta es dos veces más común en personas que pesan

demasiado. La mejor manera de adelgazar es comer menos y hacer ejercicio. Trate de comer porciones más pequeñas. Dé un paseo al día. Caminar es barato y fácil, y una manera buena de hacer ejercicio.

- **No fume.** Fumar aumenta la presión arterial. También hace que el corazón trabaje más. Fumar cuando tiene la presión arterial alta le da una mayor oportunidad para sufrir una enfermedad.
- **Descanse.** La presión arterial alta se ha emparejado con el estrés. Saque tiempo cada día para descansar y hacer lo que le gusta.

Recuerde, toda persona con presión arterial alta DEBE estar bajo cuidados médicos. Si está bajo tratamiento médico, debe tomar la cantidad adecuada de medicina a la hora adecuada. La presión arterial alta es una enfermedad que puede ser tratada. Pero, si no se controla, puede resultar en un ataque al corazón, derrame cerebral, enfermedades del hígado, e incluso muerte.



A Product of the
Geneseo Migrant Center
27 Lackawanna Ave.
Mt. Morris, NY 14510

Revised with funding from the NYS
Department of Education,
Migrant Education.
©2002
All Rights Reserved



**No se arriesgue.
Examine su presión
arterial. ■**