

Esta información usa el formato de letra número 14 para los lectores con visión baja. Existen formatos accesibles adicionales que se encuentran disponibles... pregunte a su médico o al asistente del médico.

## Pasos para bajar la presión arterial alta

Hipertensión o presión arterial alta frecuentemente es llamada el asesino silencioso, porque no tiene síntomas o signos de advertencia. Una vez que haya sido diagnosticado con alta presión, usted deberá tomar medidas para controlarla y mantenerse saludable. Si usted decide no tratarse su presión arterial alta, puede llevarle a tener un ataque al corazón, embolia, fallas cardíacas o problemas con los riñones.

**Siga estos pasos para aprender como bajar su presión arterial alta:**

### Primer paso

**Siga el plan de tratamiento que le recomendó su proveedor de salud.** Es muy probable que usted tenga que:

- Cambiar su dieta
- Perder peso
- Hacer ejercicio
- Parar de fumar
- Limitar el uso de bebidas alcohólicas
- Bajar su nivel de estrés
- Tomar medicamentos para ayudar a controlar su alta presión.

También, tendrá que aprender cómo tomarse la presión sanguínea frecuentemente para saber si la mantiene bajo control.

### Segundo paso

**Cambie su dieta.** Esto tal vez no sea tan difícil como usted piensa.

- Una buena manera para empezar, sería bajarle a la cantidad de sal que consume. Quite el salero de la mesa. Deje de cocinar con sal. Aprenda a usar hierbas de olor para darle sabor a la comida. Si se lo permite su proveedor de salud, solo use sustituto de sal.
- También puede cambiar la manera en que come para ayudarle a reducir peso. El peso es un factor importante para poder bajar su presión arterial alta.
- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos.

Tal vez usted quiera preguntarle a su proveedor de salud acerca de la dieta (DASH por sus siglas

en inglés) Plan de alimentación saludable contra la Hipertensión.

## Tercer paso

**¡Manténgase Activo!** Hable con su proveedor de salud antes de empezar un plan de ejercicios. Los mejores tipos de ejercicios son:

- Caminar vigorosamente
- Natación
- Correr
- Brincar la cuerda

Estos ejercicios le ayudan a su corazón y a sus pulmones, ya que le aumentan su ritmo cardíaco y el uso del oxígeno. Trate de hacer ejercicio 30 minutos por lo menos 5 días a la semana.

## Cuarto paso

**Deje de fumar.** Una de las mejores cosas que usted puede hacer para su corazón es dejar de fumar. Si usted tiene presión alta y fuma, los riesgos de tener deficiencias cardíacas o pulmonares se duplican. Su riesgo de tener una embolia también incrementa. Una vez que haya decidido dejar el cigarro, Molina Healthcare puede ayudarle con el programa para dejar de fumar. Llame al número que aparece en su tarjeta de miembro del Departamento de Servicios para Miembros de Molina Healthcare y pregunte por el programa para dejar de fumar.

## Quinto paso

**Tome sus medicamentos.** Si usted observa que los cambios en su dieta y el ejercicio no son suficientes para bajar su presión arterial alta, tal vez tenga que tomar medicamento. Una vez que haya empezado a tomar medicinas, deberá tomarlas todos los días. Esto le ayudará a mantener su presión arterial baja. Pregúntele a su proveedor de salud:

- Cómo tomarse y mantener un registro de su presión sanguínea
- Acerca de los efectos secundarios de los medicamentos
- Acerca del uso-de-medicamentos sin receta médica
- Cómo bajar el nivel del estrés

**Una vez que haya bajado su presión sanguínea, manténgase en su plan de tratamiento:**

- No pierda ninguna cita con su proveedor de salud.
- Siga tomándose sus medicamentos. Tal vez tenga que tratar diferentes medicamentos para poder tener su presión sanguínea bajo control y mantenerla.
- Tómese seguido su presión arterial
- Hagan que le revisen los niveles del colesterol por lo menos una vez al año. Si los tuviera

NIVELES DEL CORAZÓN	METAS
Total del Colesterol	<b>Preferible:</b> Menos de 200 mg/dL <b>Casi alto:</b> De 200 - 239 mg/dL <b>Alto:</b> Más alto de 240 mg/dL
LDL Colesterol (Malo)	<b>Óptimos:</b> Menos de 100 mg/dL <b>Casi óptimos/Arriba de óptimos:</b> 100 -129 mg/dL <b>Casi alto:</b> 130 -159 mg/dL <b>Alto:</b> De 160 - 189 mg/dL <b>Muy Alto:</b> Más alto de 190 mg/dL
HDL Colesterol (Bueno)	<b>Mujeres:</b> 50 mg/dL o más <b>Hombres:</b> 40 mg/dL o más
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL
Presión Arterial	Gente que tiene lo siguiente: <b>-Bajo riesgo de enfermedades del corazón:</b> Menos de 120/80 mm Hg <b>-Hipertensión arterial:</b> Menos de 140/90 mm Hg <b>-Hipertensión arterial y diabetes:</b> Menos de 130/80 mm Hg