

cómo prevenir o controlar la presión arterial alta

Puede disminuir su presión arterial y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, insuficiencia renal y accidente cerebrovascular al implementar estos cambios en su estilo de vida.

Trabaje con su equipo de atención médica

Visite a su proveedor con regularidad. Es posible que el proveedor le indique medicamentos y le sugiera cambios en su estilo de vida. Siga las instrucciones de su proveedor y no abandone los medicamentos. No deje de tomar los medicamentos sin antes hablar con su proveedor o farmacéutico.

Baje las libras que tenga de más

La presión arterial suele aumentar cuando aumenta de peso.

Manténgase activo

Realice una caminata de 10 minutos a paso ligero, tres veces por día, cinco días a la semana.

Reduzca el sodio en su dieta

Coma menos comida rápida y menos alimentos procesados. Solo una pequeña cantidad de sodio se encuentra presente naturalmente en los alimentos. La mayor parte del sodio se agrega durante el procesamiento.

No agregue sal. Una cucharadita de sal tiene 2,300 mg de sodio. ¡Use hierbas y especias!

Limite la cantidad de alcohol

Las mujeres no deben consumir más de un vaso por día, y los hombres, no más de dos vasos por día.

Deje de fumar

Únase a un grupo de apoyo o a un programa.

Siga una dieta saludable

Lleve un diario de alimentos. Registre lo que come. Anote la cantidad y la hora en que comió.

Aumente el potasio. El potasio puede reducir los efectos del sodio en la presión arterial. Consuma más frutas y verduras y hable con su médico sobre el mejor nivel de potasio para usted.

Compre de manera inteligente. ¡Lea las etiquetas de los alimentos cuando realiza las compras y siga su plan de alimentación saludable!

Reduzca el estrés

Tómese de 15 a 20 minutos por día para sentarse tranquilo, respirar profundo o hacer alguna actividad que le apasione.

Niveles de presión arterial

Normal	Sistólica: menos de 120 mmHg Diastólica: menos de 80 mmHg
En riesgo (prehipertensión)	Sistólica: de 120 a 139 mmHg Diastólica: de 80 a 89 mmHg
Alta (hipertensión)	Sistólica: 140 mmHg o más Diastólica: 90 mmHg o más



¡Asuma el control de su salud! Llame a Servicios al Miembro de Meridian al **866-606-3700** (TTY: **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. También podemos comunicarlo con la línea de asesoramiento de enfermería para preguntas médicas que no sean de emergencia.



Meridian cumple con las leyes federales aplicables en materia de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).