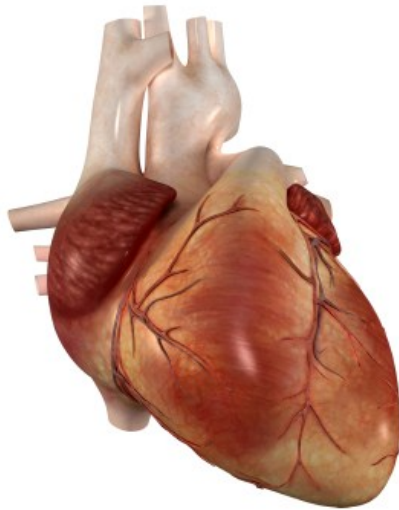


## La presión alta

- La presión alta también se llama **hipertensión**.
- Significa que su corazón está trabajando demasiado. Con tiempo, la presión alta puede hacerle daño a las arterias y órganos.
- Esto podría causar infarto, derrame, enfermedad del riñón y problemas con los nervios, ojos, y circulación.



Presión normal = Menos de 120/80

### **Metas para la presión:**

Para la gente con diabetes = Menos de 130/80

Para la gente con hipertensión = Menos de 140/90

# ¡Ud. puede bajar la presión!

- **Ser activo**

Meta: 30 minutos de actividad 5 días a la semana (o más).

- **Dejar de fumar**

Fumar aumenta la presión.

- **Medicamentos**

Tome los medicamentos que su doctor/a ha recetado. Algunas personas necesitan varios medicamentos porque funcionan de maneras distintas.

- **Manejar el estrés**

Relajarse ayuda a relajar las arterias también.

- **Comida**



- Llene la mitad del plato con vegetales para todas las comidas.



- Escoja frutas frescas en vez de meriendas en paquete.



- Limitar la sal:
  - Escoja hierbas, especias, Mrs. Dash, y cebolla o ajo en polvo.
  - Evite usar Sazón, Adobo, y sal de cebolla o sal de ajo.
  - Limite la comida en paquete, en lata, y de los restaurantes.



- Escoja los lácteos bajos en grasa o sin grasa (leche, queso, yogur).



- Escoja las carnes con menos grasa (pescado, pollo, pavo).
- Asar o hervir en vez de freír.