

Consejos para bajar la presión arterial

Tomar medidas para controlar tu presión arterial protegerá tus riñones, corazón y vasos sanguíneos. Sigue estos consejos saludables para el corazón y realiza cambios en tu estilo de vida que te ayudarán a reducir tu presión arterial.

Da pasos saludables para el corazón

Agrega estos hábitos saludables a tu vida diaria para ayudar a reducir tu presión arterial y mantener tu corazón saludable.

Consume una dieta equilibrada

Lo que eliges comer tiene un gran impacto en tu presión arterial. Trata de elegir alimentos saludables para el corazón, como frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, aves sin piel, pescados, legumbres y grasas saludables para el corazón, como nueces y aceite de oliva. Hazlo más fácil con estos consejos para un corazón sano:

Revisa las etiquetas de los alimentos

Leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarte a tomar decisiones más saludables. Es mejor limitar las grasas saturadas y trans, los alimentos altos en sodio y las carnes grasas o procesadas.

Controla tu consumo de sal

Reducir el sodio puede ayudar a bajar tu presión arterial. Un paso sencillo es evitar usar sal de mesa. En su lugar, prueba diferentes condimentos y especias para dar más sabor y variedad a tus platillos.

Busca la marca de verificación Heart-Check



La Asociación Americana del Corazón ha facilitado identificar qué productos son saludables en la tienda. Revisa si los artículos tienen la marca “Heart-Check” para saber si son buenos para el corazón.

Prueba el plan de alimentación DASH

DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) está diseñado para ayudarte a manejar la presión arterial. Se enfoca en alimentos saludables de origen vegetal y limita el consumo de carnes rojas, sodio, azúcares añadidos y bebidas azucaradas. Habla con tu equipo de atención para crear un plan DASH personalizado para ti.

Disfruta de actividad física regular

Añadir ejercicio regular puede ayudarte a reducir la presión arterial, mantener un peso saludable y también manejar el estrés. Caminar a paso ligero puede ser un excelente punto de partida. Habla con tu equipo de atención antes de comenzar una rutina de ejercicios.

Controla tu estrés

Controla el estrés añadiendo hábitos saludables a tu rutina. El ejercicio regular, encontrar actividades que te produzcan alegría, dormir lo suficiente, limitar el consumo de alcohol y conectarte con otras personas son ejemplos de cómo manejar el estrés.



¡Estamos aquí para ayudarte!

Tu equipo de cuidado puede responder tus preguntas sobre cómo bajar tu presión arterial. Comunícate con nosotros para cualquier apoyo que necesites.