

¿Cómo puedo prevenir o controlar la presión arterial alta?

Para detener o disminuir la presión arterial alta puede cambiar su estilo de vida. Así es cómo puede hacerlo:

- Lleve una dieta equilibrada con menos sal.
- No beba demasiado alcohol.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Encuentre formas de manejar el estrés.
- Mantenga un peso saludable.
- Deje de fumar.
- Tome los medicamentos como le indique su médico.
- Trabaje con su médico principal.

Cómo utilizar el monitor para revisar su presión arterial en casa

Puede utilizar un monitor de presión arterial para el hogar para revisar su presión arterial en casa. La American Heart Association (AHA) recomienda utilizarlo de la siguiente forma:

- **Quédese quieto:** No fume, beba café ni haga ejercicio 30 minutos antes de la medición. Vacíe la vejiga y tómese al menos 5 minutos para descansar tranquilamente.
- **Siéntese correctamente:** Siéntese en posición recta en una silla con los pies apoyados en el piso y la espalda apoyada (en una silla de comedor, no en un sofá). No cruce las piernas. Apoye el brazo en una mesa con la parte superior del brazo a la altura del corazón. Asegúrese de que el brazalete esté justo por encima de la flexión del codo.
- **Haga la medición a la misma hora todos los días:** Es mejor medirse la presión arterial a la misma hora todos los días, por ejemplo, por la mañana y por la noche. Intente hacerlo a diario, sobre todo dos semanas después de un cambio de tratamiento y antes de su próxima consulta con el médico.
- **Tome varias lecturas y anótelas:** Cada vez que haga una medición, tome dos lecturas con un minuto de diferencia y anote los resultados. Si su monitor guarda las lecturas, llévelo a sus citas. Puede utilizar el registro de la presión arterial para hacer un seguimiento.
- **No se tome la presión arterial por encima de la ropa.**

Para programar una cita con su proveedor de atención primaria de Share Ourselves, llame al **949-270-2100**.