# 8 formas de lograr una presión arterial saludable

Para cuidar su corazón, es importante saber su presión arterial y mantener un registro. Millones de estadounidenses tienen la presión arterial alta, pero muchos no lo saben o no la mantienen en un rango saludable. La presión arterial alta también se conoce como la hipertensión.

Para la mayoría de los adultos, la presión arterial saludable es menos de 120/80 mm/Hg (milímetros de mercurio). Una presión arterial que a menudo esta más alta de 130/80 mm/Hg aumenta su riesgo de enfermedades del corazón, enfermedad del riñón, daño ocular, demencia y derrame cerebral. Su médico puede aconsejarle que baje su presión arterial si está entre 120/80 mm/Hg y 130/80 mm/Hg, y tiene riesgo de enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos.

La presión arterial alta es a menudo “silenciosa”, porque no produce síntomas, pero con el tiempo puede dañar su cuerpo, especialmente su corazón. El tener una enfermedad del corazón también aumenta su riesgo de desarrollar una enfermedad severa causada por COVID-19. Aunque usted no puede controlar todos los factores que aumentan su riesgo de desarrollar presión arterial alta (se hereda, aumenta con la edad y varía dependiendo de la raza y la etnia), hay algunas cosas que puede hacer. Considere estos consejos de los expertos del programa *The Heart Truth®* (La verdad sobre el corazón) del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés):

1. **Conozca sus números.** Todas las personas mayores de 3 años se deben hacerse chequear la presión arterial por su proveedor de salud al menos una vez al año.
2. **Coma saludable.** Siga un plan de alimentación saludable para el corazón, como el [plan alimentario DASH para detener la hipertensión](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/empezando-con-dash) (DASH, por sus siglas en inglés) del NHLBI. Por ejemplo, Use hierbas para darle sabor a la comida en vez de usar sal y incluya al menos una verdura o fruta en cada comida.
3. **Muévase más.** Haga al menos 2 ½ horas de actividad física cada semana para ayudar a controlar y bajar su presión arterial. Trate de repartir su tiempo de actividad y así merma el tiempo que permanece sentado durante el día. Puede hacer 10 minutos de ejercicio tres veces al día. O una sesión de 30 minutos cinco días a la semana. ¡Depende de que funcione mejor para su estilo de vida! Cualquier cantidad de actividad física es mejor que nada y cualquier tipo de actividad física cuenta.
4. **Mantenga un peso saludable.** Si usted tiene sobrepeso, perder del 3 a 5 % de su peso puede mejorar su presión arterial. Si pesa 200 libras, eso sería perder de 6 a 10 libras. Para perder peso, pídale a un amigo o familiar que se inscriban juntos en un programa para perder peso. El apoyo social puede ayudarle a mantenerse motivado.
5. **Maneje el estrés.** El estrés puede incrementar su presión arterial y hacer que aumente de peso. Reduzca el [estrés](https://www.nhlbi.nih.gov/heart-truth/get-quality-sleep-and-reduce-stress) (en inglés) con meditación, actividades relajantes, o apoyo de un consejero o grupo en línea.
6. **Tenga un embarazo saludable.** El aumento de la presión arterial durante el embarazo puede afectar a la madre y al bebé. También puede aumentar el riesgo de que la mujer tenga presión arterial alta mas tarde. Hable con su médico sobre la presión arterial alta. Pregunte si su presión arterial es normal y mantenga un registro durante y después del embarazo. Si está planeando quedar en embarazo, empiece a monitorearla desde ahora.
7. **Deje de fumar.** Los químicos en el humo de tabaco pueden dañar su corazón y sus vasos sanguíneos. Busque recursos, como los programas de llamadas o textos gratuitos que ofrecen apoyo e información gratuita para dejar de fumar.
8. **Trabaje con su médico.** Hable con su proveedor de salud para establecer su meta de presión arterial. Escriba los números cada vez que se chequé la presión arterial. Pregunte si se debe monitorear la presión arterial en casa. Tómese todas las medicinas que le recetan tal como su médico le indica. Y mantenga un estilo de vida saludable. Si le preocupa visitar al médico, pida que le tomen la presión arterial varias veces durante la visita para obtener una medida correcta.

Para más información sobre la presión arterial alta, y otros recursos para mantener un registro de sus números, visite [nhlbi.nih.gov/hypertension](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/education-and-awareness/high-blood-pressure).