

La Hipertensión y Usted

Preparado por: Lcda. Yarely Álvarez Vega
Nutricionista/Dietista

www.diabetes.gov.pr

¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión es sinónimo de presión sanguínea alta. La presión sanguínea es creada por la fuerza que se aplica sobre las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo. La presión puede aumentar cuando las arterias disminuyen de tamaño y pierden flexibilidad. La presión sanguínea cambia continuamente dependiendo de la actividad, la temperatura, la dieta, el estado emocional, la postura, el estado físico y los medicamentos que se administren.



Sugerencias para controlar la presión sanguínea

- ✓ Si su médico ha determinado que usted debe tomar algún medicamento para controlar su presión arterial, hágalo regularmente según fue recetado.
- ✓ Revise su presión sanguínea con la frecuencia que su equipo de salud le haya recomendado. Para medir su presión necesita un esfigmomanómetro (instrumento para medir la presión sanguínea).
- ✓ Evite fumar.
- ✓ Si acostumbra a beber, limite su consumo o evite la cantidad de que ingiere.
- ✓ Limite la cantidad de cafeína en su alimentación.
- ✓ Haga actividad física diariamente.
- ✓ Si se encuentra en sobrepeso procure llegar a su peso saludable.
- ✓ Modere su consumo de sodio en la alimentación.



16 de agosto de 2011

www.diabetes.gov.pr

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que ayuda a regular el equilibrio de los líquidos en el cuerpo y participa en la conducción de impulsos nerviosos. Este mineral está presente en los alimentos en forma natural como en cereales, pan, leche, carnes, vegetales y como un ingrediente añadido durante el proceso de elaboración de los productos. La principal fuente de sodio es la sal de mesa y los alimentos procesados como queso, jamón, embutidos, carnes ahumados, comidas congeladas y enlatadas.



¿Cómo se puede moderar el consumo de sodio en la alimentación?

- ✓ Cuando vaya a comer no le añada sal a la comida. Mantenga el salero fuera de su alcance.
- ✓ Utilice carnes frescas y evite aquellas que sean ahumadas y enlatadas.
- ✓ Escoja vegetales frescos o congelados y evite aquellos que sean enlatados.
- ✓ Utilice la etiqueta de los alimentos para seleccionar aquellos productos más bajos en sodio. Para que un producto sea bajo en sodio debe contener **140 mg** o menos por porción.
- ✓ Para darle sabor a sus comidas sustituya la sal por hierbas frescas, especias, jugo de limón, ajo fresco, vinagre, cebolla y pimienta.

