



¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

¿Cómo puedo ser más activo?

La actividad física regular ayuda a reducir la presión arterial, controlar el peso y reducir el estrés. Es mejor comenzar lentamente y hacer algo que disfrute, como realizar caminatas enérgicas o montar una bicicleta.

Intente realizar por lo menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa (o una combinación de ambos) a la semana. Hable con su profesional de atención de la salud sobre un buen plan para usted.

¿Qué debo saber sobre los medicamentos?

Dependiendo de sus niveles de presión arterial y riesgo, podría necesitar un tipo de medicamento, o para mantener presión arterial a un nivel saludable. Quizás necesite un período de prueba antes de que su médico encuentre el mejor medicamento, o una combinación de medicamentos, para usted.

Lo más importante es que tome los medicamentos exactamente como se le receten. Nunca abandone el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas o efectos secundarios por los medicamentos, consulte a su profesional de atención de la salud.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbase en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Puedo tomar alguna bebida alcohólica?

¿Con qué frecuencia debo revisar mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.