

## Hipertension

**Presion normal: < 120/80**

**Prehipertension: >120/80**

**Presion alto: >140/90**

### Que puede hacer?

- Ponerse activo- haga ejercicio por lo menos un minimo de 30 minutos diarios caminando y entrenamiento de fuerza.
- Perder peso- Obtener el peso corporal ideal, la reduccion de 3 libras puede disminiar un punto de su presion sangaria.
- DASH diet: (enfokes alimentos para detener la hypertension)
  - Reducir el sodio en la dieta (sal)
  - Aumentar la dieta con mas frutas, vegetales, y granos integrales
  - Reducir la ingestion de grasas saturadas
  - Reducir la ingestion de alcohol < 2 bebidas al dia para hombres y <1 bebida al dia para las mujeres
  - Reducir el estres
  - Dejar de fumar

### Como anotar su presion sangaria

- Tome su presion una ves al dia pero a tiempo diferente cada dia
- Sientanse por almenos 5 minutos con los pies planos en el piso antes de checar su presion.
- Escribe anota su presion sangaria
- Traer los anotes a su proxima cita para que podamos interpretar

### Riesgos a largo plazo al tener alta presion sangaria

- Dolor de cabeza, vision burrosa, ampliacion del Corazon, danos a los rinones, ataque al Corazon, ataque de Cerebro, disfuncion erectile.

### Que esperar

- Si este cambio de vida y modificaciones no an podido bajar los niveles a normal, su doctor puede recetar un medicamento de tomar.
- Es importante mantener sus citas de seguiemento. Es importante tomar sus medicamentos diariamente.
- Si tiene algunas preguntas o problemas con efectos secundarios de su medicina por favor llama a la officina.