

## Recuerde, usted puede controlar su alta presión.

Marque los pasos que va a seguir de primero:

- Usar menos sal en los alimentos
- Hacer más ejercicio
- Bajar de peso
- Dejar de fumar
- Tomar menos té, café, bebidas con cafeína y bebidas alcohólicas



**Mi presión arterial es:** \_\_\_\_\_ **mmHg**

Categoría	Sistólica (número de arriba)	Diastólica (número de abajo)
Normal	menos de 120	y menos de 80
Prehipertensión	120-139	ó 80-89
Hipertensión		
Etapa 1	140-159	ó 90-99
Etapa 2	160 o más alta	ó 100 o más alta

Si usted tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con su doctor.

Desarrollo del panfleto patrocinado por el Sistema AHEC de Maine, University of New England y el Programa Bingham en colaboración con el Programa Comienzo Saludable del Centro Médico del Este de Maine, septiembre de 1992.

La traducción de este folleto fue financiada por Care1st Health Plan.

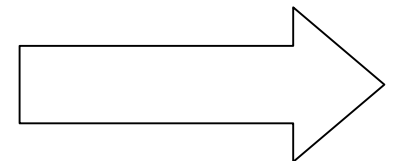
## Usted Puede Controlar Su Alta Presión



Su presión de la sangre está muy alta y debe bajarla.

Esto tomará un poco de esfuerzo de su parte pero puede hacerlo.

Esto es lo que puede hacer:



## Tome Una Decisión

Usted puede bajar su alta presión siguiendo unos pasos pequeños cada día y por largo tiempo. ¿Está decidido a tratar? Tome la decisión.

## Pasos Para Controlar Su Presión de la Sangre

★ Use menos sal en los alimentos y cuando cocina. Pregunte acerca de otros condimentos que puede usar para que los alimentos tengan mejor sabor.

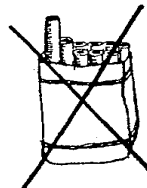


★ Haga más actividad física. Camine con su familia o amigos. Usted podría bajar su alta presión y controlar el estrés en su vida.



★ Si tiene exceso de peso, baje de peso. El ejercicio puede ayudarle a bajar de peso despacio y sin peligro.


★ Si fuma, deje de fumar. Pregúntele a su doctor que le ayude o únase a un programa para dejar de fumar. ¡Continúe tratando!



★ Tome menos té, café y bebidas con cafeína. Disminuya las bebidas alcohólicas.

A usted le puede parecer un poco difícil seguir éstos pasos, especialmente si se siente bien. Sin embargo si no cuida de su presión alta usted corre un alto riesgo de un ataque al corazón o embolia (derrame) cerebral.

## Guías Para Tener Exito

- ♥ Haga los cambios **despacio**. Escoja uno o dos pasos para seguir a la vez.
- ♥ Escoja metas pequeñas. Por ejemplo, aumente su actividad física caminando por 5 minutos. Agregue 5 minutos más cada semana hasta que camine por media hora o más. Trate de caminar 3 a 4 veces a la semana.
- ♥ Pida ayuda a su familia, amigos y a su doctor. Dígalos como pueden ayudarle.
- ♥ Dése un premio a usted mismo. 
- ♥ Háblese a usted mismo con benevolencia, especialmente si no sigue su plan. Todos cometemos errores. Trate nuevamente.

## Preguntele a Su Doctor...

- qué tan frecuentemente debe examinar su alta presión.
- con qué frecuencia debe ver al doctor para tener un examen.
- cuando no entienda el plan para controlar su alta presión.
- cuando necesite ayuda.



Cuando usted cuida su alta presión, corre menos riesgo de un ataque al corazón o una embolia (derrame) cerebral. ¡En usted depende!