



American
Heart
Association.



¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial?

Modificación	Recomendación	Rango de reducción aproximada de la PAS
 Bajar de peso	Mantener un peso corporal adecuado (IMC = 18.5-24.9 kg/m ²)	5 mmHg
 Seguir el plan de alimentación DASH	Dieta alta en frutas, verduras y lácteos con bajo contenido de grasas o sin grasas	11 mmHg
 Reducir el consumo de sodio	<1500 mg de sodio al día, pero la mayoría de los adultos debe intentar reducirlo a 1,000 mg como mínimo.	5-6 mmHg
 Actividad física	Aumenta tu nivel de actividad física. Ten como objetivo realizar, al menos, 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada a la semana.	5-8 mmHg
 Moderar el consumo de alcohol	No más de 2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres	4 mmHg

PA = presión arterial; IMC = índice de masa corporal; PAS = presión arterial sistólica; DASH = enfoques alimentarios para detener la hipertensión (del inglés Dietary Approaches to Stop Hypertension)