

# Hipertensión

## Para bajar la hipertensión (presión arterial alta)

La presión arterial alta es una afección en la cual el corazón trabaja mucho y la fuerza del flujo de la sangre puede dañar las arterias. Si la presión arterial sigue alta, al pasar de los años puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de tener un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco o insuficiencia renal más adelante en la vida. El manejo de la presión arterial debe empezar con los siguientes cambios:



### Comer menos sodio

El sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en muchos alimentos y se agrega a otros alimentos procesados como preservante. Demasiado sodio puede ocasionar retención de líquidos y un aumento en la presión arterial. Por esta razón, es importante limitar la cantidad de sodio en la dieta a 2,000 mg o menos al día. Los alimentos procesados contribuyen hasta con un 75 % del consumo de sal:

- Sopas instantáneas/Ramen
- Alimentos enlatados (sopas, vegetales, frijoles)
- Algunas carnes deli, carnes curadas
- Pizza, quesos, carnes
- Salsas para pasta, marinadas, aderezos
- Comidas congeladas
- Bocadillos de merienda (chips, galletas saladas, galletas)
- Algunos panes, bagels, bollos, cereales
- Bebidas gaseosas de dieta y regulares

### Reducir el estrés

Todas las personas experimentan estrés, pero demasiado estrés puede elevar la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Aparte tiempo para hacer respiraciones de relajación. Hacer de 5 a 10 respiraciones profundas puede activar una respuesta de relajación.

### Ejercicio

La actividad física es otra forma de controlar la presión arterial. Incluso las actividades de baja intensidad, como caminar, pueden reducir la presión arterial.

La mayoría de los niños deben realizar **60 minutos** de actividad aeróbica de intensidad moderada en el mayor número de días a la semana.

Limite el tiempo que están frente a una

### Controlar el peso

Tener sobrepeso es un factor importante en el desarrollo de presión arterial alta y la pérdida de peso algunas veces puede mejorar notablemente las lecturas de presión arterial.

Cuando se combina la actividad física con la pérdida de peso, el efecto antihipertensivo puede ser mayor que solo la pérdida de peso o el ejercicio.

Pídale a su proveedor de atención médica que determine su índice de masa corporal (IMC), que es un indicador del peso saludable.



### La dieta DASH

- Dietary
- Approaches to
- Stop
- Hypertension

La dieta DASH es **rica** en frutas, vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, algo de pescado, carne de aves, frijoles secos, nueces y semillas y baja en carnes rojas, dulces y bebidas endulzadas con azúcar.

### Sitios web útiles

[dashdiet.org](http://dashdiet.org)  
[americanheart.org](http://americanheart.org)  
[nhlbi.nih.gov](http://nhlbi.nih.gov)  
[kidshealth.org](http://kidshealth.org)  
[eatingwell.com](http://eatingwell.com)  
[cookinglight.com](http://cookinglight.com)  
[epicurious.com](http://epicurious.com)  
[choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)  
[mealsmatter.org](http://mealsmatter.org)  
[nourishinteractive.com](http://nourishinteractive.com)  
[mayoclinic.com](http://mayoclinic.com)

Para obtener más información, visite [www.choa.org/preventive](http://www.choa.org/preventive)

# Guía para comprar alimentos bajos en sodio



Children's<sup>SM</sup>  
Healthcare of Atlanta  
Cardiology

## Carnes delicatessen

Trate de consumir menos de  
**500 mg/porción de 2 oz**

Boar's Head Roast Beef® (40)  
Boar's Head Deluxe Roast Beef® (80)  
Boar's Head Seasoned Top Roast Beef® (120)  
Boar's Head Oven Roasted Lower Sodium Turkey® (340)  
Dietz & Watson Low Sodium®  
Applegate Farms®  
Healthy Choice®  
ThinN' Trim®

## Cereales

Trate de consumir menos de  
**100 mg/porción**

GM Fiber One® (105)  
Health Valley Oat Bran O's® (10)  
Kashi Go Lean® (85)  
Shredded Wheat® (10)  
Nabisco Cream of Wheat® (90)  
Post Shredded Wheat N' Bran® (0)  
Quaker Old Fashioned Oatmeal® (0)

## Galletas saladas/chips

Trate de consumir menos de  
**100 mg/porción**

Barbara's Wheatines Originals® (80)  
Health Valley Whole Wheat® (80)  
Health Valley, Whole Wheat, No Salt, Vegetable® (15)  
Matzos, Whole Wheat, Unsalted® (0)  
Nabisco Triscuit Wafers Low Sodium® (75)  
Nabisco Wheat Thins, Hint of Salt® (60)  
Ryvita Whole Grain Crisp Bread Light Rye® (20)  
Wasa Crispbread Light Rye® (40)  
Wasa Crispbread Whole Wheat® (55)

## Sopas

Trate de consumir menos de  
**500 mg/porción**

Campbell's Healthy Request® products (360)  
College Inn Chicken Broth® (141)  
Fantastic Foods® dehydrated cups (430-470)  
Health Valley® fat free soups (190-480)  
Herb-Ox® low sodium instant broth and seasoning (chicken or beef flavor) (5)  
Progresso Healthy Classics® (443-480)

## Comidas congeladas

Trate de consumir menos de  
**400 mg/porción**

Healthy Choice Chicken Fettuccini Alfredo® (370)  
Healthy Choice Fish Lemon Pepper with Rice Medley, Vegetables & Dessert® (360)  
Healthy Choice Macaroni & Cheese® (360)  
Amy's Light in Sodium® products (340)  
Joseph's Gourmet Ravioli Maine Lobster with White Wine Butter Sauce® (340)  
Lean Cuisine Chicken a la Orange® (260)  
Lean Cuisine Lunch Penne with Tomato Basil® (360)

## Quesos

Trate de consumir menos de  
**140 mg/porción**

Alpine Lace Swiss, Reduced Fat® (75)  
Boar's Head Swiss, NSA® (10)  
Boar's Head Lacey Swiss Cheese® (35)  
Boar's Head Low Sodium Munster® (75)  
Boar's Head 42% Lower Sodium Provolone® (140)  
Heluva Good Cheddar, LS® (8)  
Lorraine Cheese Premium Sandwich® (15)  
Lucerne NSA Swiss® (10)  
Vermont Chevre® (45)



## Aderezos para ensalada

Trate de consumir menos de  
**150 mg/porción**

Annie's Naturals Salad Dressing Balsamic Vinaigrette Organic® (38)  
Ken's Steak House Dressing Vidalia Onion Lite® (120)  
Marie's Salad Dressing Raspberry Vinaigrette® (35)  
Newman's Own Olive Oil & Vinegar® (150)

## Bebidas

Trate de consumir **35 mg/porción o menos**

Agua  
Leche baja en grasa o descremada