

¿Qué puedo hacer para reducir la sal o el sodio en mis comidas?

Las formas más fáciles de disminuir la sal o sodio en su dieta son:

- ◆ No añada sal a la comida en la mesa.
- ◆ Limite sus comidas fuera de casa.
- ◆ Use muy poca sal en la preparación de alimentos.
- ◆ Evite los alimentos altos en sal tales como:
Tocino, jamón, salchicha, corteza de cerdo, pechera, carnes enlatadas o secas, refrigerios (salchichón, perros calientes, etc.), jugo de carne, consomés, caldos, sopas enlatadas, galletas saladas, sabritas, papitas de maíz, etc., salsa barbacoa, ketchup, salsa de chile, mostaza, mayonesa, aceitunas, pepinillos, pepinos al escabeche, col, sal de cebolla, o sal de ajo, cualquier comida que incluya la palabra sal o sodio (sal de ajo, sal de cebolla, glutamato de mono sodio (MSG), suavizantes de carne, comidas congeladas.

Todos los alimentos descritos arriba son altos en “sales escondidas” (a menos que se especifique “bajo sodio” en la etiqueta).

¿Qué debo hacer si estoy tomando medicamentos?

Si necesita medicamentos para bajar la presión arterial, tómelos según las indicaciones. Siga las sugerencias indicadas arriba y haga un sistema para que no se le olvide tomar su medicamento. Pídale a su familia que le ayuden a recordarlo.

¿Debo revisar mi presión arterial en la casa?

Monitorear su presión arterial desde su casa entre consultas, le puede ayudar al doctor a controlar su presión arterial. La Asociación Americana del Corazón dice que las medidas tomadas del antebrazo son las más acertadas y recomienda: “Asegúrese que su monitor ha sido probado, validado y aprobado por la Asociación de Instrumentos Médicos Avanzados, la Sociedad Británica de Hipertensión* y el Protocolo Internacional para la Validación de Instrumentos de Medición Automatizados BP.

*Estas referencias se proveen solo por conveniencia, y no como endoso alguno o seguridad de alguna entidad o cualquier producto o servicio. Rev. Julio de 2010

Rev. June 2016

¿BAJO PRESION?

Controlar y prevenir la alta presión arterial



La presión arterial acelera la obstrucción de las arterias (vasos sanguíneos) lo cual puede causar enfermedades cardiacas y derrames cerebrales. La pre hipertensión puede convertirse en presión alta si no se hacen cambios en los hábitos diarios. Usted puede tener la presión alta, aún si se siente bien.

¿Qué quiere decir el número de arriba?

El número de arriba es la **presión sistólica de la sangre**. Esto mide la fuerza de los latidos del corazón. Si la presión sistólica es:

- ◆ 140 o más es considerada presión alta.
- ◆ 120-139 es pre hipertensión.
- ◆ 119 o menos es una presión sanguínea normal.

¿Qué quiere decir el número de abajo?

El número de abajo es la **presión diastólica**. Esto mide la fuerza cuando su corazón descansa -- entre latidos.

- ◆ 90 o más es considerada presión alta.
- ◆ 80-89 es pre hipertensión.
- ◆ 79 o menos es una presión sanguínea normal.

Su presión arterial	Presión arterial normal	Pre hipertensión	Presión arterial alta
	<u>119 o menos</u> 79 o menos	<u>120-139</u> 80-89	<u>140</u> 90

¿Qué puedo hacer para bajar mi presión (si está alta o pre hipertensa) o para mantenerla normal?

- ♦ Si fuma, deje de fumar.
- ♦ Baje de peso si tiene sobrepeso.
- ♦ Con el consentimiento de su doctor, camine rápido durante 30 minutos, monte bicicleta, haga jardinería o una actividad física moderada durante la mayoría de días de la semana.
- ♦ Si toma alcohol, no tome más de 1 porción al día si es mujer, y no más de 2 porciones al día para los hombres.
- ♦ La siguiente dieta (en inglés llamada D.A.S.H) puede ayudarlo, y puede resultar en pérdida de peso: (1600 calorías)

Grupo de alimentos	Número de porciones diarias	Una porción es equivalente a:
Granos y productos de grano	6	1 rebanada de pan 1 taza de cereal preparada, sin azúcar ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal
Vegetales	3-4	1 tasa de vegetales de hoja crudos ½ tasa de vegetales cocinados
Frutas	4	1 fruta mediana ¼ taza de fruta fresca seca ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada 6 onzas de jugo de fruta
Productos Lácteos 1% o menos de grasa.	2-3	8 onzas de leche 1 taza de yogur 1 ½ onzas de queso
Carne, aves, y pescados que no contengan mucha grasa	1-2	3 onzas cocidas de carne, aves sin piel, o pescado (aproximadamente el tamaño de un mazo de cartas)
Nueces, semillas, y frijoles secos	3 por semana	1/3 taza o 1 ½ onzas nueces 1 cucharada o ½ onza de semillas ½ taza de frijoles secos hervidos
Grasas y aceites	2	1 cucharadita de margarina suave 1 cucharada de mayonesa baja en grasa 2 cucharadas de aderezo para ensalada baja en grasa 1 cucharadita de aceite vegetal, como aceite de canola o de oliva

- ♦ Reduzca el sodio a 2,300 mg/día. Si padece de hipertensión, se encuentra en la madurez o es una persona mayor y afroamericana, trate de consumir no más de 1,500 mg de sodio al día y cumpla con los requisitos de potasio de los alimentos. Algunos alimentos altos en sodio no tienen un sabor salado. Revise la etiqueta para ver las marcas más bajas en potasio y evite las que contengan más de 480 mg de potasio por porción.

¿Qué se sabe sobre los sustitutos de sal?

Antes de probar cualquier sustituto de sal, consulte a su medico. Ya que éstos contienen cloruro de potasio y puede ser perjudicial para personas con ciertas condiciones médicas.

Condimentos para probar en vez de sal

Alimento	Hierbas y especias
Carne de res	Hoja de laurel, mejorana, nuez moscada, cebolla, pimienta, salvia, tomillo
Cordero	Curry, ajo, romero, menta
Cerdo	Ajo, cebolla, salvia, pimienta, orégano
Ternera	Hoja de laurel, curry, jengibre, mejorana, orégano
Pollo	Jengibre, mejorana, orégano, pimentón dulce, sazónador de aves, romero, salvia, estragón, tomillo
Pescado	Curry, eneldo, mostaza seca, jugo de limón, mejorana, pimentón dulce, pimienta
Zanahorias	Canela, clavos mejorana, nuez moscada, romero, salvia
Maíz	Comino, curry, cebolla, pimiento dulce, perejil
Ejotes, judías verdes o habichuelas	Eneldo, curry, jugo de limón, mejorana, orégano, estragón, tomillo
Verdura de hoja	Cebolla, pimienta
Chícharos	Jengibre, mejorana, cebolla, perejil, salvia
Papas	Eneldo, ajo, cebolla, pimentón dulce, perejil, salvia
Zapallo (summer squash)	Clavos, curri, mejorana, nuez moscada, romero, salvia
Calabacines (winter squash)	Canela, jengibre, nuez moscada, cebolla
Tomates	Albahaca, hoja de laurel, eneldo, orégano, perejil, pimienta

Otros condimentos que puede probar incluyen Pimienta Inglesa (Allspice), Extracto de Almendras (Almond Extract), Hojas de Laurel (Bay Leaves), Alcaraveas (Caraway Seeds), Cebollinos (Chives), Cilantro, Comino (Cumin), Curry en polvo (Curry Powder), Ajo (Garlic), Jugo de Limón (Lemon Juice), Macis (Mace), Mostaza (Dry Mustard), Cebolla (Onion), Páprika (Paprika), Extracto de Hierbabuena (Peppermint Extract), Pimiento, Ajedrea (Savory) y Cúrcuma (Turmeric).