






¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial alta?

TARGET: **BP**™



| | Modificación | Recomendación | Rango aproximado de reducción de la SBP |
|---|-------------------------------------|---|---|
|  | Perder peso | Mantener un peso corporal normal (IMC = 18.5-24.9 kg/m ²) | 5 mm Hg |
|  | Llevar un plan de alimentación DASH | Tener una dieta rica en frutas, verduras, lácteos bajos en contenido graso y con poca grasa | 11 mm Hg |
|  | Restringir la ingesta de sodio | <1500 mg de sodio por día | 5-6 mm Hg |
|  | Realizar actividad física | Estar más activo físicamente. Intentar realizar, al menos, de 90 a 150 minutos de actividad de intensidad moderada por semana.* | 5-8 mm Hg |
|  | Consumir alcohol de forma moderada | Los hombres no deben consumir más de 2 bebidas por día y las mujeres no deben consumir más de 1 bebida por día. | 4 mm Hg |

*Los adultos también deben realizar actividades de estiramiento muscular 2 o más días por semana.

BP = presión arterial, IMC = índice de masa corporal, SBP = presión arterial sistólica, DASH = enfoques dietéticos para detener la hipertensión

Las mejores intervenciones no farmacológicas comprobadas para la prevención y el tratamiento de la presión arterial alta

De acuerdo con la pauta de práctica clínica de presión arterial alta de 2017