

La Presión Alta y la Insuficiencia Cardíaca

La presión alta no controlada es una causa principal de la insuficiencia cardíaca. El músculo cardíaco tiene que trabajar contra el aumento en la presión tratando de bombear la sangre a todas las partes de su cuerpo.

La clave para controlar la presión alta es elegir correctamente cuando se trata de su estilo de vida. Al elegir se debe tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ qué y cómo comer – su régimen alimenticio
- ✓ cómo manejar el estrés en su vida
- ✓ fumar o no fumar o estar alrededor de fumadores
- ✓ qué tan activa es su vida
- ✓ tomar o no tomar las medicinas recetadas
- ✓ mantener su peso en un margen que sea saludable para usted.

Su régimen alimenticio

Se debe mantener un régimen que sea **bajo en**:

- grasas saturadas
- sodio (sal)
- colesterol



Si sus comidas favoritas tienen todas un alto contenido en grasas, sal y colesterol, no se desespere. Los dietistas han encontrado maneras fantásticas de permitirle seguir consumiendo lo que a usted le gusta.

Su médico puede sugerirle que siga el plan del régimen DASH, que significa Propuestas Dietéticas para Detener la Hipertensión, (DASH, por sus siglas en inglés). Es bajo en grasas saturadas y alto en granos enteros, frutas y vegetales. El régimen también incluye comidas con un alto contenido de potasio, calcio y magnesio.

Manejo del estrés

Todos nosotros tenemos que hacerle frente al estrés. Lo causan los cambios que ocurren en nuestras vidas, aunque no todo estrés es malo. Pero usted debe saber cuál estrés es malo y cuál es bueno.

Aprenda a manejar el estrés en su vida. Lo que se busca es que el estrés le ayude a alcanzar sus objetivos, pero no permita que consuma su vida. Usted debe

aprender a dejar pasar las cosas cuando no hay nada que pueda hacer sobre ellas.

Trate de ser optimista. Busque lo bueno, no lo malo en los cambios que le toque enfrentar. Relájese. Trate de reírse y de disfrutar los acontecimientos si lo puede hacer. Esto puede ayudarle a manejar su estrés.

No fumar

Fumar hace que los vasos sanguíneos se contraigan, elevando la presión de la sangre. Una de las mejores cosas que usted puede hacer por su corazón es no fumar. Y recuerde que el humo del tabaco ambiental también es malo.



La Presión Alta y la Insuficiencia Cardíaca

El ejercicio

Aunque usted debe tener cuidado de no excederse en los ejercicios cuando padece de insuficiencia cardíaca, los ejercicios moderados como caminar y nadar pueden serle de mucha ayuda. Su médico le ayudará a decidir qué tanto ejercicio es recomendable para usted.

Nunca comience un programa de ejercicios sin consultar primero a su médico.

Si su médico ha aprobado su programa de ejercicios, cualquier cantidad de los siguientes ejercicios es útil:

- ✓ caminar a buen paso
- ✓ nadar
- ✓ hacer ejercicio en una bicicleta estacionaria

No haga ejercicios que le hagan retener la respiración. Los siguientes ejercicios pueden hacerle subir la presión arterial:

- ✗ remar
- ✗ levantar pesas
- ✗ cualquier ejercicio que le haga poner sus brazos por encima de su cabeza y esforzarse.



Tomar las medicinas

Cuando usted padece de presión alta e insuficiencia cardíaca, es muy probable que tenga que tomar más de una medicina. Es muy importante que **usted tome sus medicinas todos los días.**

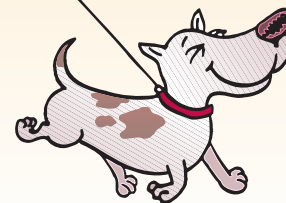
Si cree que una de las medicinas le hace sentir peor, llame a su médico tan pronto como le sea posible. No haga cambios en su plan de tratamiento por su cuenta.



Mantener un peso saludable

El exceso de peso representa más trabajo para su corazón porque le toca esforzarse más. Si usted necesita perder peso, su médico o dietista puede ayudarle con un plan para perder peso. El bajar unas cuantas libras le ayudará a reducir la presión alta.

Su meta es mantener el peso dentro de un margen saludable. Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud cuál es el margen saludable para usted.



Mi peso necesita estar entre _____ y _____ .

