

Presión Arterial Alta

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón late (presión sistólica) y cuando el corazón está en reposo (presión diastólica). Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg) con un aparato médico llamado tensiómetro. Presión alta es definida en un adulto cuando alcanza 140mm Hg o más de presión sistólica o 90 mm Hg o más de presión diastólica. La presión arterial alta no suele tener síntomas. Conocida como el asesino silencioso, la presión alta es más común en adultos mayores de raza Afroamericana, personas obesas, aquellos que beben alcohol en exceso, personas con diabetes, gota, enfermedad de los riñones y personas con historia familiar de presión alta. Cuando la presión arterial alta no se trata, puede causar problemas de salud serios, como derrames cerebrales, infarto cardiaco, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal o ceguera. La única forma de saber si su presión arterial está alta es medírsela.

Categoría de Presión Arterial	Sistólica (mm Hg)		Diastólica (mm Hg)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Menos de 80
Presión Arterial Alta			
Estadío 1	130-139	o	Entre 80-89
Estadío 2	Por lo menos 140	o	Por lo menos 90

Nutrición y Presión Arterial Alta

Su cuerpo necesita muy poca cantidad de sodio, o sal, cada día. La mayoría de los norteamericanos consume 12 a 36 veces más de esa cantidad por día. Reducir la cantidad de sodio que consume puede ayudar a disminuir su presión arterial. La Asociación Americana del Corazón recomienda un consumo de no más de 2,300 miligramos de sodio al día o aproximadamente una cucharadita de sal. El sodio está presente naturalmente en la mayoría de los alimentos, pero el procesamiento y la preparación de los alimentos aumenta la cantidad de sodio que uno consume. A la hora de elegir sus alimentos, y para reducir el consumo de sal, es importante tener en cuenta la sal natural y la sal agregada. Aprender a leer las etiquetas de los alimentos es esencial cuando compra alimentos envasados o comidas ya preparadas.

Busque lo Siguiete:

- Salt Free or Sodium Free (Sin Sal o Sin Sodio)
 - Menos de 5 miligramos de sodio por porción, y, no contiene cloruro de sodio (sal de mesa)
- Very Low Sodium (Muy Bajo en Sodio)
 - 35 miligramos o menos de sodio por porción
- Low Sodium (Bajo en Sodio)
 - 140 miligramos o menos por porción.

Presión Arterial Alta

- No Salt Added (Sin Sal Agregada)
 - Sin sal adicional agregada durante el procesamiento del alimento
- Lightly Salted (Con Poca Sal)
 - 50% menos sodio agregado durante el procesamiento del alimento

Consejos para Cocinar y Comer en Casa

- Enjuague alimentos enlatados bajo el agua de grifo.
- Cocine sin sal.
- Quite el salero de la mesa.
- Hable sobre sustitutos de sal con su médico o dietista registrada.
- Evite las comidas procesadas congeladas.

Consejos para Cuando Sale a Comer

- Pida que le preparen sus comidas sin sal.
- No use el salero, condimente con pimienta o limón.
- Limite condimentos como la mostaza, la salsa *kétchup*, pepinillos en vinagre y salsas de tomate
- Limite los condimentos como la mostaza.

Grupo de Alimentos	Buenas Opciones	Evitar estas Opciones
Leche y Productos Lácteos	Yogur. Quesos bajos en sodio como ricotta, queso crema y los que digan “Low Sodium” (bajo sodio) en la etiqueta. Limite la leche a 2 tazas por día.	Leche cultivada y leche chocolatada. Queso regular y procesado, quesos para untar o salsas de queso.
Pan y Cereales	Todos menos los incluidos en “Evitar estas Opciones”. Galletas sin sal o reducidas en sal, panes o pancitos sin sal, <i>muffins</i> . Todo tipo de arroz y pasta. Cereales listos o casi listos para comer.	Panes, galletas o pancitos con sal. <i>Snacks</i> como papas fritas, galletas saladas o palomitas de maíz. Mezclas para hacer panqueques u otros amasados. Mezclas pre-sazonadas para preparar arroz o pasta. Mezclas envasadas para rellenos. Cereal instantáneo (al que solo se le agrega agua caliente)
Carne, Pescado, Pollo, y Alternativas	Todos menos los incluidos en “Evitar estas Opciones”. Frutos secos, semillas y mantequilla de maní sin sal. Carne	Carne de res, pescado o carne de ave curtidas, saladas, ahumadas o enlatadas como carnes para sándwiches, jamón, tocino, pavita, salchicha, perros

Presión Arterial Alta

	de res, de ave, pescado y mariscos frescos o congelados. Huevos o sustitutos. Frijoles o arvejas secas; si utiliza enlatadas, lávelas bajo el agua corriente para reducir la sal.	calientes, etc. Rebozados de carne de res, pescado o carne de ave. Comidas rápidas. Quesos procesados. Frutos secos con sal.
Frutas y Vegetales	Frutas frescas, congeladas y enlatadas sin sal agregada. Todos los jugos de fruta. Todos los vegetales frescos, congelados o enlatados bajos en sodio. Jugos de vegetales bajos en sal o sin sal. Sopas enlatadas bajas en sal o sopas caseras.	Vegetales enlatados, congelados en salsa. Papas instantáneas o cazuelas de papa. Salsa de tomate o tomates cocidos envasados. Papas fritas. Salsas de espagueti regular. Vegetales encurtidos como kimchi, pepinillos y <i>pickles</i> , repollo fermentado o <i>sauerkraut</i> .
Grasas y Aceites	Todos menos los incluidos en "Evitar estas Opciones". Mantequilla, margarina o aderezos bajos en sal o sin sal.	Grasa de tocino, cerdo salado, salsas envasadas hechas con el jugo de carne asada y aderezos envasados. Papitas fritas y <i>chips</i> . Salsas envasadas, <i>gravies</i> , salsas hechas con sal o extracto de carne, extractos de levadura.
Postres, Dulces, Condimentos, Bebidas y Otros	Hierbas o especias sin sal, mostaza en polvo. Jugos de limón y lima, la mayoría de los vinagres. Extractos de sabores como el de vainilla. Cocoa. Salsa <i>Ketchup</i> sin sal o condimentos sin sal. Sazones sin sal como la línea Mrs. Dash. Tabasco y la mayoría de las salsas picantes (lea la etiqueta).	Mezclas de postres instantáneos o mezclas para tortas. Sal marina, hierbas con salad y condimentos como sal de ajo o sal de apio. Mezclas para ablandar carnes. Olivas, pepinillos, <i>pickles</i> , <i>relishes</i> . Vinagres sazonados, cubitos de caldo. Salsa de soja o <i>Teriyaki</i> incluso las que son bajas en sal. Rebozados y panes rallados sazonados para carnes.