

Cómo disminuir la presión arterial



¿Qué puedo hacer para disminuir mi presión arterial alta?

	Modificaciones	Objetivo	Si alcanza su objetivo, puede reducir el número superior de la presión arterial:
	Bajar de peso →	Mantener un peso corporal normal (IMC=entre 18.5 kg y 24.9 kg/m ²)	↓ 5 puntos (mmHg)
	Plan de alimentación DASH →	Dieta rica en frutas, verduras y lácteos bajos en grasa, y reducida en grasas	↓ 11 puntos (mmHg)
	Hacer actividad física →	Ser más activo físicamente. El objetivo es hacer actividad de intensidad moderada por lo menos entre 90 y 150 min por semana*	↓ de 5 a 6 puntos (mmHg)
	Restringir el consumo de sodio →	<2,000 mg de sodio por día**	↓ de 5 a 8 puntos (mmHg)
	Beber alcohol con moderación →	No tomar más de 2 bebidas por día para hombres y 1 bebida por día para mujeres	↓ 4 puntos (mmHg)

*Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana

PA = presión arterial/IMC = índice de masa corporal/TAS = tensión arterial sistólica/DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension (enfoque alimenticio para detener la hipertensión)

** Referencia: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7318881/>

Las mejores intervenciones no farmacológicas comprobadas para la prevención y el tratamiento de la hipertensión según las Directrices de práctica clínica para la hipertensión de 2017