

Boletín de Hábitos Saludables

Mayo 2024



¿Puede Controlar El Estrés Reducir La Presión Arterial?

Si bien la dieta y el ejercicio afectan la presión arterial, ¡el estrés también lo hace! En honor al Mes de la educación sobre la presión arterial alta, estamos explorando la correlación entre el estrés excesivo y la presión arterial alta.

Clinica Mayo dice que las hormonas liberadas por el cuerpo bajo estrés hacen que el corazón lata más rápido, lo que provoca presión arterial alta. Aunque este aumento puede ser de corta duración, todavía representa un riesgo, especialmente si ya tienes hipertensión. Considere los siguientes consejos para reducir el estrés y ayudar a reducir la presión arterial:

1) Duerma lo suficiente - El estrés puede resultar aún más abrumador cuando está fatigado y con falta de sueño.

2) Dedique tiempo para relajarse - Si su agenda se siente demasiado apretada, podría aumentar su estrés. Asegúrate de reservar tiempo para ti.

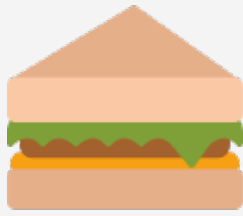
3) Ponte en movimiento - El ejercicio es una de las actividades más efectivas para reducir el estrés. Incluso una simple caminata puede reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo.

Baje La Presión Arterial Con Estos 10 Alimentos

La dieta es una parte importante para reducir la presión arterial alta. Elegir alimentos saludables para el corazón puede mantener su cuerpo fuerte y reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral y otras afecciones graves.

Para ayudar a reducir la presión arterial, agregue estos 10 alimentos a su dieta (Food Network):

1. Brócoli
2. Almendras
3. Arándanos
4. Yogur griego
5. Papas
6. Semillas de calabaza
7. Frijoles
8. Pistachos
9. Salmón
10. Chocolate negro



8 Opciones De Cenas Saludables Para El Corazón

Estas deliciosas recetas están repletas de ingredientes saludables para el corazón:

1. Trucha Asada Con Ensalada De Rúcula
2. Pasta Integral Con Brocolini Y Feta
3. Salmón Asado Simple Con Hierbas Y Limón
4. Hamburguesa Vegetariana De Edamame
5. Palitos De Mozzarella Saludables
6. Pasta Picante Con Tilapia
7. Falafel Saludable Para Freidora
8. Wraps De Jamón, Suizo Y Manzana

¡Encuentre estas recetas en [FoodNetwork.com!](https://www.foodnetwork.com)

¿Por Qué Son Importantes Las Lecturas De La Presión Arterial?

Mantener su presión arterial dentro del rango es fundamental para una buena salud del corazón. Según la Asociación Estadounidense del Corazón, casi la mitad de la población adulta en los U.S. lucha contra la presión arterial alta.

También conocida como "hipertensión", la presión arterial alta generalmente no presenta síntomas, lo que hace que los controles rutinarios de la presión arterial sean una parte crucial del control de su salud general. Su médico podrá evaluar el nivel de riesgo y proporcionarle los siguientes pasos si su lectura es anormal.

Si no se trata, la presión arterial alta puede aumentar considerablemente el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral, insuficiencia cardíaca, daño renal y otras afecciones peligrosas.

El primer paso para reducir el riesgo de hipertensión es conocer sus cifras. Manténgase actualizado con controles de bienestar para asegurarse de conocer su lectura. El ejercicio de rutina, una dieta saludable y un estilo de vida libre de humo y tabaco son las mejores maneras de prevenir o revertir la presión arterial alta.

Mire este video de Clinica Mayo para obtener más información sobre cómo la presión arterial alta puede dañar la salud de los riñones.

