



## Todo sobre la presión arterial

La presión arterial mide la fuerza que ejerce la sangre contra los vasos sanguíneos y las paredes de las arterias. La hipertensión es una afección en la que la presión arterial es demasiado elevada de manera constante. Con el tiempo, esto puede causar daño a las delicadas células y tejidos de los vasos sanguíneos. Si no se trata, la presión arterial elevada puede provocar derrames cerebrales, ataques cardíacos y otras afecciones graves.

### ¿Cuál es la presión arterial normal?

Según la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón), se considera normal un valor inferior a 120/80. Cualquier valor igual o superior a este valor se considera elevado<sup>1</sup>. El valor superior corresponde a la presión sistólica, que mide la presión cuando el corazón late y expulsa la sangre. El valor inferior es la presión diastólica, que mide la presión entre los latidos del corazón<sup>2</sup>.

### ¿Cuáles son los síntomas de la presión arterial elevada?

La hipertensión se conoce como un “asesino silencioso” porque a menudo no presenta síntomas. Sin embargo, algunas personas sí presentan signos de advertencia. Éstos son algunos de los más comunes<sup>1</sup>:

- Manchas de sangre en los ojos
- Mareos
- Enrojecimiento del rostro

Controlar su presión arterial es la única forma de saber con seguridad si es demasiado elevada.

### ¿Cómo afecta el sodio a la presión arterial?

El sodio es un mineral esencial que su cuerpo necesita en pequeñas cantidades. Si bien un alto consumo de sodio se ha relacionado con la presión arterial elevada, la razón no está del todo clara. Algunos expertos creen que se debe a que el sodio aumenta la retención de agua, lo que aumenta el volumen sanguíneo. Sin embargo, también puede estar relacionado con un aumento de la inflamación en los vasos sanguíneos<sup>3</sup>.

La mayoría de las personas necesitan alrededor de 2,300 miligramos (mg) de sodio por día, aunque es posible que las personas que son más sensibles al sodio deban restringirlo aún más. Siempre consulte con su proveedor de atención médica para obtener recomendaciones específicas relacionadas con la salud.

Hacer pequeños cambios en el estilo de vida, como reducir la cantidad de sodio, consumir más frutas y verduras y realizar mucha actividad física, puede ayudarlo a mantener niveles saludables de presión arterial y reducir el riesgo de muchas afecciones de salud prevenibles.

1. American Heart Association. [The Facts About High Blood Pressure \(Datos sobre la presión arterial elevada\)](#). 25 de mayo de 2023. Consultado el 29 de septiembre de 2023.  
2. Cleveland Clinic. [High Blood Pressure \(Hypertension\) \[Presión arterial elevada \(hipertensión\)\]](#). 1 de mayo de 2023. Consultado el 5 de septiembre de 2023.  
3. Grillo A., Salvi L., Coruzzi P., Salvi P., Parati G. Sodium Intake and Hypertension (Consumo de sodio e hipertensión.). *Nutrients*. 21 de agosto de 2019; 11(9):1970. doi: 10.3390/nu11091970. PMID: 31438636; PMCID: PMC6770596.

Proporcionado por  
**Navigate**



## ¿Qué es la Dieta DASH?

La dieta de Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) es un estilo de alimentación que existe desde 1997<sup>1</sup>. Es conocida porque ayuda a reducir la presión arterial, pero esta dieta también favorece la pérdida de peso y disminuye el riesgo de cáncer, síndrome metabólico, diabetes y enfermedades cardíacas<sup>2</sup>.

La dieta DASH se basa en el consumo de alimentos ricos en fibra, magnesio, calcio y potasio, mientras que se limitan las carnes rojas y otros alimentos ricos en grasa, sodio y azúcar<sup>3</sup>. En general, la dieta recomienda una mayor ingesta de frutas, verduras, cereales integrales, frijoles (legumbres), nueces, semillas, aceites monoinsaturados, pescados, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa<sup>1</sup>.

La dieta DASH también recomienda minimizar el consumo de ciertos alimentos<sup>1,3</sup>:

- **Carne roja:** No más de una o dos veces por semana.
- **Sal:** Máximo de 2,300 miligramos (aproximadamente 1 cucharadita) o menos por día<sup>1</sup>.
- **Azúcar:** Se recomienda limitar el consumo de dulces, bebidas azucaradas, jugos y productos de pastelería a 5 o menos raciones por semana.
- **Grasa saturada:** Se debe restringir la ingesta de aceites y grasas sólidos a temperatura ambiente.
- **Alcohol:** El consumo de alcohol debe ser moderado: 2 o menos copas al día en el caso de los hombres y 1 o menos en el de las mujeres.

Una característica distintiva de la dieta DASH es la recomendación de niveles más bajos de sodio. Sin embargo, no está claro si es necesario restringir el sodio por debajo de los 2,300 mg por día si se sigue el plan de alimentación DASH<sup>2</sup>.

Para comenzar con la dieta DASH, busque formas creativas de agregar más frutas y verduras a sus recetas favoritas y elija sustituciones más saludables cuando sea posible.

La dieta DASH no es solo para personas con presión arterial elevada. Algunos datos sugieren que la dieta también puede ayudar a perder peso si se combina con un déficit calórico<sup>1</sup>. Independientemente de sus objetivos de salud, llevar una dieta equilibrada con alimentos ricos en nutrientes como los que se incluyen en el plan de alimentación DASH puede ayudarlo a mejorar la salud.

---

*La dieta DASH se basa en el consumo de alimentos ricos en fibra, magnesio, calcio y potasio, mientras que se limitan las carnes rojas y otros alimentos ricos en grasa, sodio y azúcar.*

---

1. Healthline. [The Complete Beginner's Guide to the DASH Diet \(Guía completa para principiantes sobre la dieta DASH\)](#). 17 de octubre de 2018. Consultado el 9 de septiembre de 2023.

2. Filippou C. D., Tsioufis C. P., Thomopoulos C. G., et al. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Blood Pressure Reduction in Adults with and without Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials (Dieta de Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) y la reducción de la presión arterial en adultos con y sin hipertensión: revisión sistemática y metanálisis de ensayos controlados aleatorios). *Adv Nutr.* 1 de septiembre de 2020;11(5):1150-1160. doi: 10.1093/advances/nmaa041. PMID: 32330233; PMCID: PMC7490167.

3. Cleveland Clinic. [DASH Diet: What Is It, Meal Plans and Recipes \(Dieta DASH: qué es, planes de alimentación y recetas\)](#). 18 de junio de 2021. Consultado el 17 de septiembre de 2023.



# Hábitos de estilo de vida para reducir la presión arterial de forma natural

Sus decisiones diarias pueden tener un gran impacto en la presión arterial. Estas son algunas maneras en que puede controlar la presión arterial mediante cambios saludables en su estilo de vida<sup>1,2,3</sup>:

- **Consuma alimentos integrales.** La dieta DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) recomienda los alimentos integrales, que proporcionan una amplia gama de nutrientes como potasio, magnesio y fibra. Se ha demostrado que la dieta DASH ayuda a reducir la presión arterial en aproximadamente 11 puntos<sup>2</sup>.
- **Limite o elimine el consumo de alcohol.** Limitar o eliminar el consumo de alcohol puede ayudar a reducir la presión arterial y prevenir el daño hepático.
- **Manténgase activo.** El ejercicio puede reducir la presión arterial entre 5 y 8 puntos<sup>2</sup>. Encuentre formas de incluir más movimiento en sus rutinas diarias y avance hasta realizar al menos 150 minutos de actividad cada semana.
- **Reduzca el estrés.** El estrés desencadena la liberación de hormonas que pueden elevar la presión arterial. Cuando sea posible, limite la exposición al estrés y elija estrategias efectivas de cuidado personal para controlar el estrés cuando no pueda hacerlo.
- **Deje de fumar.** Dejar de fumar puede prevenir daños en las paredes de los vasos sanguíneos y reducir la inflamación.
- **Controle la presión arterial.** Si tiene hipertensión, controle la presión arterial entre visitas al médico y lleve un registro de cualquier nivel que sea más elevado de lo normal.
- **Use menos sal.** Limite el consumo de sodio a no más de 2,300 miligramos (mg) por día. Reducir el consumo de sodio puede reducir la presión arterial entre 5 y 6 puntos<sup>2</sup>. Pruebe estas sustituciones para reducir el sodio:

En lugar de...	Pruebe...
Sal de mesa	Hierbas frescas y especias
Sal de ajo	Ajo fresco o ajo en polvo
Sopa enlatada	Variedades de sopas enlatadas bajas en sodio con menos de 150 mg de sodio por porción
Escabeches	Pepinos rebanados con vinagre y eneldo fresco
Palomitas de maíz para microondas con sal y manteca	Maíz inflado en freidora de aire + copos de levadura nutricional

Es importante saber que la sal kosher y la sal marina contienen la misma cantidad de sodio que la sal de mesa. Asegúrese de hablar primero con su médico antes de usar sustitutos de la sal, ya que estos productos podrían no ser convenientes para personas con enfermedad renal, diabetes o enfermedad hepática.

1. Cleveland Clinic. [High Blood Pressure \(Hypertension\) \[Presión arterial elevada \(hipertensión\)\]](#). 1 de mayo de 2023. Consultado el 29 de septiembre de 2023.  
2. Mayo Clinic. [10 ways to control high blood pressure without medication \(10 formas de controlar la presión arterial alta sin medicación\)](#). 12 de julio de 2022. Consultado el 28 de septiembre de 2023.  
3. Healthline. [18 Effective Ways to Lower Your Blood Pressure \(18 formas efectivas de reducir la presión arterial\)](#). Consultado el 29 de septiembre de 2023.

# ENSALADA COBB NAVIDEÑA

## Ingredientes

- 1 paquete (9 oz) de corazones de lechuga romana DOLE®
- Vinagreta de manzana y queso azul (ver receta a continuación)
- 2 tazas de pavo asado cortado en cubos
- 2 tazas de coles de Bruselas DOLE cocidas, cortadas en rodajas
- 2 tazas de batatas DOLE cocidas
- 1 tomate grande, sin corazón y cortado en trozos de ½ pulgada
- 1 aguacate, pelado, sin carozo y cortado en cubos
- 1 manzana DOLE, sin semillas y cortada en trozos de ½ pulgada
- 1 taza de moras DOLE

## Instrucciones

Mezcle los corazones de lechuga romana con la vinagreta de manzana y queso azul.

Coloque la lechuga romana en un plato grande para servir. Coloque el pavo, las coles de Bruselas, las batatas, los tomates, el aguacate, la manzana y las moras en filas largas y estrechas encima de la lechuga romana.

**Vinagreta de manzana y queso azul:** Mezcle en un tazón pequeño 3 cucharadas de sidra de manzana, 3 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada de miel, 2 cucharaditas de cáscara de limón rallada, ½ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta recién molida. Incorpore 3 cucharadas de aceite de oliva. Incorpore ¼ taza de queso azul desmenuzado.

### Tiempo de preparación

20 minutos

### Porciones

6



### Información nutricional (con aderezo)

Calorías	538
Grasa total	26g
Sodio	368mg
Carbohidratos	31g
Fibra nutricional	7g
Proteína	46g