



Educación para el paciente: Cómo controlar la presión arterial a través del estilo de vida (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Cuál es la relación entre mi estilo de vida y mi presión arterial?

Lo que hace y come afecta en gran medida su presión arterial y su salud en general. Si lleva un estilo de vida adecuado, puede:

- Bajar su presión arterial o prevenir la aparición de presión arterial alta
- Disminuir la necesidad de tomar medicinas para la presión arterial
- Hacer que las medicinas para la presión arterial alta funcionen mejor, si es que toma alguna
- Disminuir las probabilidades de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular (derrame), o de desarrollar una enfermedad renal

¿Qué elecciones de estilo de vida pueden ayudar a bajar la presión arterial?

Esto es lo que puede hacer:

- Baje de peso (si tiene sobrepeso)
- Elija una dieta rica en frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa, y baja en carnes, dulces y cereales refinados
- Consuma menos sal (sodio)
- Haga actividad física al menos 30 minutos al día casi todos los días de la semana
- Limite la cantidad de alcohol que bebe

Si tiene presión arterial alta, también es muy importante que deje de fumar (si fuma). Es posible que abandonar el hábito no baje su presión arterial, pero disminuirá las posibilidades de que sufra un infarto o un accidente cerebrovascular (derrame), y lo ayudará a sentirse mejor y a vivir más tiempo.

Empiece de a poco y vaya despacio

Los cambios que se mencionan arriba podrían parecer numerosos, pero no se preocupe; no es necesario que cambie todo a la vez. La clave para mejorar el estilo de vida es “empezar de a poco e ir despacio”. Elija algo pequeño y específico para cambiar, y trate de hacerlo durante un tiempo. Si funciona, continúe haciéndolo hasta que se convierta en un hábito, pero si no funciona, no se dé por vencido. Elija otra cosa para cambiar y observe qué sucede.

Digamos, por ejemplo, que le gustaría mejorar su dieta. Si es el tipo de persona que come hamburguesas con queso y papas fritas todo el tiempo, no puede pasar a comer solo ensalada de un día para el otro. Cuando las personas tratan de hacer cambios así, con frecuencia fracasan y luego se sienten frustradas y tienden a darse por vencidas. Entonces, en lugar de tratar de cambiar toda su dieta en un día, cambie una o dos cosas pequeñas y tómese un tiempo para acostumbrarse a esos cambios. Por ejemplo, continúe comiendo hamburguesas con queso, pero deje las papas fritas, o coma las mismas cosas pero reduzca las porciones a la mitad.

A medida que encuentre cosas que pueda cambiar y mantener, continúe agregando cambios. Con el tiempo, verá que en realidad puede cambiar mucho. Solo debe acostumbrarse a los cambios de manera gradual.

Baje de peso

Cuando las personas piensan en bajar de peso, a veces imaginan que es más complicado de lo que en realidad es. Para adelgazar, debe comer menos o moverse más, y si hace ambas cosas, mejor aún. No existe ninguna dieta ni actividad para bajar de peso que sea mejor que otra. Cuando se trata de bajar de peso, el plan más eficaz es aquel que pueda mantener.

Mejore su dieta

No hay una dieta única que resulte adecuada para todos, pero en general, en una dieta saludable se pueden incluir:

- Muchas frutas, verduras y cereales integrales
- Algunos frijoles, arvejas, lentejas, garbanzos y alimentos similares
- Algunos frutos secos, como nueces, almendras y maníes
- Leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa

- Algunos pescados

Para tener una dieta saludable, también es importante limitar o evitar el azúcar, los dulces, las carnes y los cereales refinados. (Los cereales refinados se encuentran en el pan blanco, el arroz blanco, la mayoría de las pastas y la mayoría de los alimentos de “refrigerio” envasados).

Reduzca el consumo de sal

Muchas personas creen que tener una dieta baja en sodio significa dejar de usar el salero y no agregar sal al cocinar. La verdad es que no agregar sal en la mesa o al cocinar ayuda muy poco. Casi todo el sodio que consume ya se encuentra en los alimentos que compra en la tienda o en los restaurantes ([figura 1](#)).

Lo más importante que puede hacer para reducir el consumo de sodio es comer menos alimentos procesados. Eso significa que debe evitar la mayoría de los alimentos que se venden en latas, cajas, frascos y bolsas. También debe comer con menos frecuencia en restaurantes.

Para disminuir la cantidad de sodio que consume, compre frutas, verduras y carnes frescas o frescas congeladas (los alimentos frescos congelados son aquellos a los que no se ha agregado nada antes de congelarlos). Luego puede preparar comidas caseras en casa usando estos ingredientes.

Al igual que con los otros cambios, no trate de eliminar la sal por completo. En lugar de eso, elija uno o dos alimentos que tengan mucho sodio y trate de reemplazarlos por opciones con bajo sodio. Cuando se acostumbre a estas opciones de bajo sodio, encuentre otro alimento para cambiar, y continúe así hasta que todos los alimentos que consuma sean sin sodio o con bajo sodio.

Haga más actividad física

Si desea hacer más actividad física, no es necesario que vaya al gimnasio o que transpire en exceso. Es posible aumentar el nivel de actividad mientras hace las cosas cotidianas que le agradan. Caminar, trabajar en el jardín y bailar son algunas actividades que podría probar. Al igual que con los otros cambios, la clave es no hacer demasiado con demasiada rapidez. Si no hace ningún tipo de actividad ahora, comience a caminar unos minutos cada dos días y hágalo unas cuantas semanas. Si se acostumbra a hacerlo, trate de hacerlo durante más tiempo, pero si nota que no le gusta caminar, pruebe otra actividad.

Beba menos alcohol

Si es mujer, no beba más de una “copa estándar” de alcohol por día. Si es hombre, no beba más de dos. Una “copa estándar” es:

- Una lata o botella de 12 onzas de cerveza
- Una copa de 5 onzas de vino
- Un trago de 1.5 onzas de whisky

¿Por dónde debo comenzar?

Si desea mejorar su estilo de vida, comience por hacer los cambios que le parezcan más fáciles. Si antes hacía ejercicio y abandonó el hábito, quizás le resulte fácil retomarlo. O si verdaderamente le gusta preparar comidas desde cero, quizás lo primero en lo que se debería concentrar es en comer comidas caseras con bajo contenido de sodio.

Sea lo que sea que enfrente primero, elija objetivos específicos y realistas, y fije un plazo para cumplirlos. Por ejemplo, no decida que “hará más ejercicio”. En lugar de eso, decida que caminará 10 minutos los lunes, miércoles y viernes, y que hará esto durante las próximas dos semanas.

Cuando los cambios de estilo de vida son demasiado generales, es difícil cumplirlos.

Ahora inténtelo. ¡Usted puede hacerlo!

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Presión arterial alta en adultos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Presión arterial alta en niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Tratamientos para bajar de peso \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dieta y salud \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Ejercicio \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dieta baja en sodio \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Consumo de alcohol —¿cuándo se trata de abuso? \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dieta vegetariana \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: High blood pressure, diet, and weight \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: High blood pressure in adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: High blood pressure in children \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: High blood pressure treatment in adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: High blood pressure treatment in children \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Alcohol use — when is drinking a problem? \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 16171 Versión 7.0.es-419.1

GRÁFICOS

Fuentes de sodio en su dieta



#: porcentaje.

Original Datos de: He FJ, MacGregor GA. Reducing population salt intake worldwide: from evidence to implementation. *Prog Cardiovasc Dis* 2010; 52:363.

Gráfico 60316 Versión 2.0.es-419.2

