Presión arterial alta y la dieta DASH

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial (PA) es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial es necesaria para que la sangre circule por el resto del cuerpo. Sin embargo, un exceso de presión con el tiempo puede:

- Dañar y endurecer las arterias.
- Debilitar las paredes arteriales, aumentando su probabilidad de fracturarse o reventar.
- Promover la acumulación de placa grasa o aterosclerosis. Esto estrecha las arterias y restringe el flujo sanguíneo.
- Aumentar el trabajo del corazón, lo que provoca mayor daño al músculo cardíaco.

¿Cómo se mide la presión arterial?

La presión arterial se mide con un brazalete inflable conectado a una máquina o manómetro. Muestra la presión en milímetros de mercurio (mmHg). La presión arterial se expresa con 2 números:

- El número superior es la presión arterial **sistólica**. Mide la presión en las arterias cuando el corazón late, impulsando la sangre a través de ellas.
- El número inferior es la presión arterial **diastólica**. Mide la presión que permanece en las arterias cuando el corazón se relaja entre latidos.

Ambos números muestran el nivel de tensión en las paredes arteriales. Si alguno de los números es demasiado alto, podría tener presión arterial alta.

¿Cuáles son los síntomas?

En raras ocasiones, las personas con presión arterial alta pueden presentar mareos, dolores de cabeza o hemorragia nasal. Sin embargo, **la mayoría de las personas no presentan signos ni síntomas**. Por esta razón, debe controlarse la presión arterial regularmente, incluso si se siente bien.

Categoría	Sistólica		Diastólica
Normal	**menos de 120**	**y**	**menos de 80**
Elevada	**de 120 a 129**	**y**	**menos de 80**
Etapa 1 alta (hipertensión)	de 130 a 139	o	de 80 a 89
Etapa 2 alta (hipertensión)	**140 o superior**	**o**	**de 80 a 89**
Crisis hipertensiva (llame a su médico de inmediato)	**más de 180**	**o**	**90 o superior**

¿Cuál es la causa?

Por lo general, la hipertensión arterial se desarrolla poco a poco a lo largo de muchos años. Ciertos **factores de riesgo** pueden aumentar el riesgo de padecerla. Algunos no se pueden cambiar, otros sí. Consulte sus factores de riesgo en la lista a continuación.

Factores de riesgo que usted NO PUEDE cambiar	Factores de riesgo que usted PUEDE cambiar
☐ Antecedentes familiares	☐ Inactividad física
☐ Edad: el riesgo aumenta con la edad	☐ Tener sobrepeso u obesidad
☐ Raza: el riesgo aumenta en las personas afroamericanas	☐ Dieta
	☐ Tabaquismo y consumo de tabaco
	☐ El estrés
	☐ El uso de píldoras anticonceptivas

Consulte las siguientes páginas para obtener consejos sobre cómo controlar los factores de riesgo que sí puede controlar.

Controle su PA con MAPAF

M — Tome sus MEDICAMENTOS



Si su médico le receta medicamentos para la presión arterial, tómelos todos los días, aunque usted se sienta bien. Aunque haya alcanzado un nivel óptimo de presión arterial, es posible que no se mantenga en ese nivel sin sus medicamentos.

A — Manténgase ACTIVO todos los días



Mantenerse activo es una de las mejores maneras de controlar su presión arterial. Las personas activas reducen a la mitad el riesgo de sufrir de presión arterial alta. Procure realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada a intensa todos los días, como una caminata rápida.

P — Mantenga un PESO saludable



Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener presión arterial alta. Bajar entre un 5 y 10 por ciento de su peso actual puede disminuir su riesgo. Si usted pesa 200 libras, eso significa bajar solamente de 10 a 20 libras.

A — Siga un plan de ALIMENTACIÓN



Los estudios han demostrado que seguir un plan de alimentación saludable como la **dieta DASH**, que se describe en estas páginas, disminuye su presión arterial sistólica un promedio de 11 puntos, y su presión arterial diastólica un promedio de 5 puntos. Esta dieta también puede ayudar a prevenir otros problemas graves, como la osteoporosis, el cáncer, las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y la diabetes.

F — Deje FUMAR y controle el ESTRÉS



El consumo de tabaco causa daños a las arterias y aumenta la presión arterial. Mucho estrés durante varios meses o años también puede causar daño a su cuerpo. Dejar de fumar y aprender a manejar el estrés puede disminuir la presión arterial y mejorar su salud general.

Haga la dieta DASH

DASH por sus siglas en inglés, significa ***Enfoques alimenticios para Detener la Hipertensión***. El plan de alimentación DASH se centra en algunos minerales importantes que ayudan a controlar la presión arterial: potasio, sodio, magnesio y calcio.

Potasio

El potasio ayuda a los riñones a eliminar el exceso de sodio. También relaja las paredes de los vasos sanguíneos, lo que puede ayudar a bajar la presión arterial. Para aumentar el potasio en su dieta, concéntrese en estos alimentos:

- Frutas y verduras (como albaricoques secos y acelgas)
- Productos lácteos descremados o bajos en grasa (como el yogur)
- Pescado (como el salmón salvaje del Atlántico)
- Frutos secos y semillas (como semillas de calabaza y pistachos)
- Legumbres (como lentejas y frijoles rojos)

Los sustitutos de la sal a base de potasio también pueden ayudar a reducir la ingesta de sodio y la presión arterial. **Importante:** Consulte a su médico antes de usar estos sustitutos, ya que no son seguros para todos.

Sodio

Consumir demasiado sodio puede aumentar la presión arterial. Dato: La sal no es la única fuente de sodio. La salsa de soya y los aditivos de sodio, como el glutamato monosódico (GMS) y el nitrato de sodio, también tienen un alto contenido de sodio. Reducir el sodio es fundamental en la dieta DASH:

- **Plan DASH estándar:** hasta 2,300 mg de sodio al día
- **Plan DASH bajo en sodio:** menos de 1,500 mg de sodio al día

Consejos para reducir el sodio:

Evite los alimentos con alto contenido de sodio, como:

- Alimentos precocinados en latas, cajas y bolsas
- Productos de charcutería como jamón, salami, ensalada de papa y pepinillos

Lea atentamente las etiquetas de los alimentos. Los alimentos con 140 mg o menos por porción se consideran bajos en sodio. Consulte el folleto: ***Sodio: Cómo leer las etiquetas de los alimentos***

Magnesio

Ayuda a reducir la presión arterial al relajar los vasos sanguíneos y regular los electrolitos.

Entre las buenas fuentes de magnesio se incluyen los cereales integrales, los frutos secos y las semillas (como las almendras y las semillas de calabaza) y los frijoles (como los frijoles negros).

Calcio

El calcio ayuda a bajar la presión arterial. Los niveles bajos de calcio pueden provocar un aumento de la presión arterial. Incluya alimentos ricos en calcio en cada comida para ayudar a su cuerpo a absorberlo.

Algunas buenas fuentes de calcio son:

- Lácteos bajos en grasa y descremados, como yogur, leche y queso
- Alimentos fortificados con calcio
- Pescado enlatado con espinas, como sardinas y salmón
- Verduras de hoja verde, como espinacas y col rizada

Limite la cafeína y el sodio. Consumir demasiada cafeína y una dieta alta en sodio puede reducir la cantidad de calcio en su cuerpo.

Importante: Consulte con su médico y dietista sobre la cantidad de calcio que necesita.

Fibra

Ayuda a bajar la presión arterial. Favorece un intestino sano y reduce la inflamación que afecta la presión arterial.

- Los alimentos ricos en fibra incluyen cereales integrales, frutas, verduras, legumbres (como lentejas y frijoles), frutos secos y semillas.
- Los alimentos con 5 o más gramos de fibra por porción se consideran ricos en fibra.

Intente consumir 30 gramos de fibra al día.

El plan DASH es rico en cereales integrales, frutas y verduras, productos lácteos descremados o bajos en grasa, pescado y aves, frijoles, semillas y frutos secos. El plan DASH sugiere una cantidad determinada de porciones diarias de varios grupos de alimentos según sus necesidades calóricas. Las calorías recomendadas se basan en su sexo, edad y nivel de actividad (consulte la tabla a la derecha).

Si su objetivo es reducir la grasa corporal, deberá consumir menos calorías cada día y aumentar su nivel de actividad. Un dietista puede ayudarle a adaptar el plan de alimentación DASH a sus necesidades de salud y preferencias alimentarias.

Sexo	Edad	Calorías necesarias según su nivel de actividad		
		Bajo	Medio	Alto
Femenino	de 19 a 30	2,000	de 2,000 a 2,200	2,400
	de 31 a 50	1,800	2,000	2,200
	mayor de 51	1,600	1,800	de 2,000 a 2,200
Masculino	de 19 a 30	2,400	de 2,600 a 2,800	3,000
	de 31 a 50	2,200	de 2,400 a 2,600	de 2,800 a 3,000
	mayor de 51	2,000	de 2,200 a 2,400	de 2,400 a 2,800

Mida la presión arterial en casa

Su proveedor de atención médica podría pedirle que se tome la presión arterial en casa con regularidad. Aquí tiene algunos consejos:

- Use un monitor con un brazalete que se ajuste a la parte superior del brazo y se infle automáticamente. Asegúrese de que el brazalete sea del tamaño adecuado para su brazo.
- Elija un monitor que también muestre la frecuencia cardíaca.
- Controle su presión arterial al menos 2 o 3 veces por semana, en diferentes momentos del día.
- Espere al menos media hora después de comer, tomar cafeína o hacer ejercicio para controlar su presión arterial.
- Siéntese en silencio durante 5 minutos antes de tomarse la presión arterial.
- Coloque el brazalete en la posición correcta en su brazo.
- Siéntese derecho con ambos pies apoyados en el suelo. Apoye el brazo sobre una mesa o el brazo de una silla.
- Registre sus resultados en una aplicación, cuaderno o herramienta como el ***Registro de la Presión Arterial*** de Intermountain. Solicite una copia a su proveedor.



El plan de alimentación DASH

Grupo alimenticio	Las porciones se basan en el nivel de calorías			Tamaños de las porciones	Ejemplos
	1,600	2,000	2,600		
Cereales Principales fuentes de energía y de fibra. Se recomiendan los productos integrales. Son una buena fuente de fibra y nutrientes.	6 *al día*	de 6 a 8 *al día*	de 10 a 11 *al día*	1 rebanada de pan 1 onza de cereal seco (entre ½ taza y 1 ¼ tazas, dependiendo del tipo de cereal); revise la etiqueta nutricional ½ taza de arroz o pasta cocidos	Pan integral, pasta integral, avena, arroz integral, pretzels sin sal y palomitas de maíz.
Vegetales Son fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra.	de 3 a 4 *al día*	de 4 a 5 *al día*	de 5 a 6 *al día*	1 taza de vegetales de hoja crudos ½ taza de vegetales crudos picados o cocidos ½ taza de jugo de vegetales	Brócoli, zanahorias, coles, frijoles verdes, col rizada, frijoles lima, papas, espinaca, calabacín, papas, tomates
Frutas Son fuentes importantes de potasio, magnesio y fibra.	4 *al día*	de 4 a 5 *al día*	*de 5 a 6 al día*	1 fruta mediana ¼ taza de frutos secos ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada, o jugo de fruta	Manzanas, albaricoques, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, toronjas, mangos, melones, melocotones, piñas, pasas, fresas, mandarinas
Leche sin grasa o descremada y productos lácteos Son fuentes principales de calcio y proteínas.	de 2 a 3 *al día*	de 2 a 3 *al día*	3 *al día*	1 taza de leche o yogur 1½ onza de queso	Leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1 %); queso sin grasa, bajo en grasa o con contenido reducido de grasa o yogur común bajo en grasa o congelado
Carnes magras de res, ave y pescado Fuentes ricas en proteínas y magnesio.	de 3 a 6 *al día*	6 o menos *al día*	6 *al día*	1 onza (28 g aprox.) de carne de res, ave o pescado cocido 1 huevo	Solo carnes magras (recorte la grasa visible; ase, hornee o hierva; retire la piel de la carne de ave)
Frutos secos, semillas y legumbres Son fuentes ricas en energía, magnesio, proteínas y fibra.	3 *a la semana*	de 4 a 5 *a la semana*	1 *al día*	⅓ taza o 1½ onza (42.5 g) de frutos secos 2 cucharadas de mantequilla de maní 2 cucharadas o ½ onza (14 g aprox.) de semillas ½ taza de legumbres cocidas (frijoles y guisantes secos)	Almendras, avellanas, mezcla de frutos secos, maní, nueces, semillas de girasol, mantequilla de maní, judías, lentejas, arvejas partidas
Grasas y aceites	2 *al día*	de 2 a 3 *al día*	3 *al día*	1 cucharadita de margarina suave o aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa	Margarina suave, aceite vegetal (como canola, maíz, oliva o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo ligero para ensalada
Dulces y azúcares agregados	ninguna	5 o menos *a la semana*	2 o menos *al día*	1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada ½ taza de sorbete o gelatina 1 taza de limonada	Gelatina con sabor a frutas, ponche de frutas, caramelos duros, jalea, jarabe de arce, sorbete e hielo, azúcar

©2020-2026 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS203S - 02/26 (Last reviewed - 02/26) (Spanish translation by CommGap)