****

**Diez Maneras de Controlar su Presión Sanguínea**

La presión sanguínea es una medición de la presión que ejerce su sangre sobre las paredes de las arterias. Si dicha presión permanece alta durante un periodo de tiempo prolongado, esto se considera como hipertensión arterial. Aproximadamente uno de cada tres adultos (más de 67 millones de estadounidenses) tiene hipertensión—otro nombre para referirse a la presión arterial elevada. A la hipertensión se le conoce como el asesino silencioso, ya que muchas personas con presión arterial elevada no saben que la tienen.

Si toma medidas para prevenir o reducir la presión arterial elevada, usted puede reducir su riesgo de ataques cerebrales, ataques del corazón, insuficiencia cardiaca y lesiones en los riñones. Ponga en práctica las siguientes diez recomendaciones para mantener controlada su presión sanguínea:

1. **Elabore un plan de control.** Pida a su médico que le ayude a desarrollar un plan para controlar su presión sanguínea. Su médico puede proporcionarle recomendaciones específicas según sus necesidades y estilo de vida.
2. **Tome sus medicamentos para la presión sanguínea como le fueron prescritos.** Si su médico le prescribe medicamentos para la presión sanguínea, tómelos como le haya sido indicado. Avise a su médico si usted no se siente bien después de tomar sus medicamentos. Juntos podrán encontrar el mejor medicamento para usted.
3. **Reduzca su estrés.** El yoga, las técnicas de respiración, la organización de sus actividades—todas estas son maneras de ayudarle a reducir el estrés, lo que conlleva muchos beneficios de salud. De hecho, la American Heart Association considera que los estudios sobre el uso de la meditación para reducir la presión sanguínea tienen un futuro prometedor. Hágale un favor a su corazón y destine de 20 a 30 minutos al día para meditar y relajarse.
4. **Muévase más.** La participación en 30 o más minutos de actividad física moderada la mayor parte de los días no sólo ayuda a reducir la presión sanguínea, sino que también ayuda a aliviar el estrés y a controlar el peso.
5. **Elimine los hábitos de alimentación no saludables.** Reduzca su presión arterial siguiendo el plan de alimentación DASH (enfoques dietéticos para detener la hipertensión). Este plan limita el consumo de alimentos altos en grasa (especialmente grasa saturada), sodio y azúcar; además, incluye bastantes frutas, vegetales, aves, pescado, granos enteros, nueces y lácteos bajos en grasa. El plan de alimentación DASH es más eficaz que simplemente reducir la ingesta de sodio o agregar frutas y vegetales. Usted puede descargar una copia gratuita del folleto DASH en el sitio web del National Heart Lung and Blood Institute: [Catalog.nhlbi.nih.gov/catalog/product/Your-Guide-to-Lowering-Your-Blood-Pressure-with-DASH/06-4082](http://catalog.nhlbi.nih.gov/catalog/product/Your-Guide-to-Lowering-Your-Blood-Pressure-with-DASH/06-4082).
6. **Alcance y mantenga un peso saludable.** A menudo la presión sanguínea incrementa a medida que aumenta el peso. Es ideal bajar de peso hasta encontrarse en el rango saludable, pero incluso la pérdida de 5 por ciento del peso corporal ayuda a reducir la presión sanguínea. El plan de alimentación DASH y la actividad física periódica pueden ayudarle a lograrlo.
7. **Deje el tabaco.** Hay muchos beneficios de salud que se obtienen al dejar de utilizar el tabaco. La reducción de su presión sanguínea es uno de los muchos beneficios de salud que usted puede recibir si deja el tabaco.
8. **Limite la cantidad de alcohol que consume.** Una cantidad excesiva de alcohol puede elevar su presión sanguínea. Para tener una buena salud en general, los lineamientos *Dietary Guidelines for Americans* recomiendan no más de una bebida alcohólica al día para las mujeres y no más de dos bebidas para los hombres.
9. **Monitoree regularmente su presión sanguínea.** Si usted lleva un registro de su presión sanguínea, podrá percatarse en caso de que comience a elevarse. Una presión sanguínea de 120/80 o menor es ideal para un adulto saludable. Si usted tiene un padecimiento de salud, pregunte a su médico cuál es su presión ideal. El conocimiento oportuno le permitirá ajustar sus hábitos de salud antes de que usted pierda el control de su presión sanguínea.
10. **Desarrolle un sistema de apoyo.** Si alguno de sus parientes o amigos tiene la presión arterial elevada, pueden ayudarse entre sí poniendo en práctica estos pasos de prevención.

*Fuentes: WebMD.com, American Heart Association*

**Visite PacificSource.com para acceder a herramientas en línea y recursos sin costo que pueden ayudarle a administrar mejor su salud.**

Como miembro de PacificSource, usted puede acceder a CaféWell, un portal en línea de participación en la salud. Para comenzar, visite PacificSource.com, ingrese a InTouch y haga click en el botón de CaféWell.

**Visite CaféWell para:**

* Realizar una evaluación de salud a fin de identificar los posibles riesgos para su salud.
* Consultar a un asesor experto para obtener respuestas a todas sus dudas sobre la salud y el bienestar.
* Interactuar con amigos, parientes y otras personas que tengan objetivos de salud similares a los suyos.
* Acceder a consejos y artículos útiles sobre la salud y el bienestar.

Si usted tiene alguna duda sobre su cobertura, una reclamación o cualquier beneficio o servicio, o bien, si desea consultar su explicación de beneficios en línea, por favor visite [PacificSource.com](http://emailer.emailroi.com/go2.shtml?b7klzUUJj41RfNyF/949ee7ab7e33aa62/7d52c926a9dfcd83/crobinson@pacificsource.com) e ingrese a InTouch for Members para acceder a la información; también puede ponerse en contacto con nuestro equipo de Servicio al Cliente:

* E-Mail: [cs@pacificsource.com](http://emailer.emailroi.com/go2.shtml?b7klzUUJj41RfNyF/f6484519e4498e8d/7d52c926a9dfcd83/crobinson@pacificsource.com)
* Teléfono:   
  Idaho: 208.333.1596 o 800.688.5008   
  Montana: 406.442.6589 o 877.590.1596   
  Oregon: 541.684.5582 o 888.977.9299   
  En Español: 541.684.5456 o 800.624.6052, ext. 1009