NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

HÁBITOS SALUDABLES PARA TRATAR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA



El tratamiento de la presión arterial alta generalmente implica una combinación de hábitos saludables y medicamentos. Ambos son más eficaces cuando se combinan. Afortunadamente, todos los hábitos saludables para bajar la presión arterial también promueven la salud de los riñones y el corazón.

1 Reduzca el sodio (sal)

Intente consumir menos de 2300 mg al día y, si puede, trate de llegar a menos de 1500 mg. Esto equivale aproximadamente a 1 cucharadita de sal en total, contando todos los alimentos y bebidas que consume cada día. Esto significa limitar los alimentos con alto contenido de sodio, según lo indicado en las etiquetas nutricionales. Al revisar la etiqueta de información nutricional, puede sorprenderle la cantidad de sodio que contienen algunos alimentos que no tienen sabor salado. La mayor parte de la sal proviene de los alimentos envasados y de los restaurantes. Lea las etiquetas, cocine en casa y, al pedir comida, pida que no le agreguen sal.

2 Siga una alimentación saludable para el corazón y beneficiosa para los riñones

Un ejemplo es la dieta DASH con una gran cantidad de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, frutos secos y productos lácteos con bajo contenido de grasa. También es baja en sodio (sal), azúcares añadidos, grasas saturadas y carnes rojas. Las personas con enfermedad del riñón deben consultar con el equipo de atención médica antes de usar sustitutos de la sal a base de potasio, ya que los riñones podrían no procesar el exceso de potasio de forma segura. Trabaje con un nutricionista para elaborar un plan adecuado para usted.

3 Alcance un peso saludable

Si el equipo de atención médica recomienda perder peso, incluso una cantidad moderada puede mejorar su salud de muchas maneras. Perder alrededor del 5 % de su peso corporal puede reducir significativamente la presión arterial. La alimentación saludable, la actividad física regular y los medicamentos (cuando corresponda) pueden ser herramientas útiles para respaldar sus objetivos.

4 Manténgase activo

Intente realizar unos 150 minutos a la semana de actividad, como una caminata rápida. Divídalo durante toda la semana e intente no pasar dos o más días seguidos sin realizar actividad. También es muy útil añadir algunos ejercicios de fuerza al menos dos días a la semana. Puede comenzar poco a poco. Dar paseos cortos es una excelente manera de empezar.



5 Limite el consumo de alcohol

Limite el consumo de alcohol a una bebida alcohólica al día como máximo para las mujeres y dos para los hombres. ¡Menos es aún mejor! Tenga en cuenta que una "bebida" equivale a 355 ml (12 onzas) de cerveza, 148 ml (5 onzas) de vino o 44 ml (1,5 onzas) de bebidas alcohólicas destiladas.

6 No fume ni use tabaco

Si fuma o usa productos de tabaco, deje de hacerlo. Fumar endurece el corazón y los vasos sanguíneos, lo que hace más difícil que la sangre circule por todo el cuerpo. También puede acelerar el proceso de la enfermedad del riñón y aumentar el riesgo de insuficiencia renal y otros problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, cáncer y accidente cerebrovascular.

7 Controle el estrés

Es imposible librarse del estrés por completo. Sin embargo, puede tomar medidas para controlar el estrés y ayudar a regular la respuesta del organismo ante él. Para reducir el estrés, puede respirar lentamente, meditar, practicar yoga, rezar, realizar actividad física con regularidad y dedicar tiempo a actividades que disfrute.

8 Mantenga un horario de sueño regular.

Acostarse y levantarse en momentos similares puede contribuir a un mejor control del sueño y de la presión arterial. Trate de dormir de siete a nueve horas cada noche.

9 Evite o limite los AINE cuando sea posible

Los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) pueden aumentar la presión arterial y también pueden dañar los riñones. Algunos ejemplos son el ibuprofeno (Motrin, Advil) y el naproxeno (Aleve). Pregunte al equipo de atención médica sobre opciones más seguras para aliviar el dolor.

Para obtener más información, escanee el QR o visite kidney.org/HighBP

Desarrollado en colaboración con

The Mended Hearts, Inc.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation.

Línea de ayuda gratuita: 855.NKF.CARES o correo electrónico: nkfcares@kidney.org

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

Con el respaldo de Boehringer Ingelheim

KIDNEY.ORG

Este contenido se proporciona exclusivamente para uso informativo y no pretende ser un asesoramiento médico ni un sustituto del asesoramiento médico de un profesional de la salud.

© 2026 National Kidney Foundation, Inc. 441-0556_2609