








¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial?

Modificación	Recomendación	Valores de PAS aproximados Intervalo de reducción
 Reducción de peso	Mantenimiento de un peso corporal normal (IMC=18,5-24,9 kg/m ²)	5-20 mm Hg por cada 10 kg de peso perdidos
 Dieta DASH	Dieta rica en frutas y verduras, productos lácteos con bajo contenido de grasa	8-14 mmHg
 Restricción en el consumo de sodio	<1500 mg de sodio diarios	2-8 mmHg
 Actividad física	30 minutos como mínimo la mayoría de los días de la semana	4-9 mmHg
 Consumo de alcohol moderado	Límite de 2 copas/día para hombres y 1 copa/día para mujeres	2-4 mmHg

PA = presión arterial, IMC = índice de masa corporal, PAS = presión arterial sistólica, DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension (enfoques dietéticos para detener la hipertensión) Go AS et al. • Hypertension • 2014;63:878-885 • Chobanian AV et al. • Hypertension • 2003;42:1206-1252



What Can I Do To Improve My Blood Pressure?

Modification	Recommendation	Approximate SBP Reduction Range
 Weight reduction	Maintain normal body weight (BMI=18.5-24.9 kg/m ²)	5 mm Hg
 DASH eating plan	Diet rich in fruits, vegetables, low fat dairy and reduced in fat	11 mm Hg
 Restrict sodium intake	<1500 mg of sodium per day	5-6 mm Hg
 Physical activity	Be more physically active. Aim for at least 90 to 150 minutes of aerobic exercise per week.	5-8 mm Hg
 Moderation of alcohol consumption	No more than 2 drinks/day for men and 1 drink/day for women	4 mm Hg

BP = Blood pressure, BMI = Body mass index, SBP = Systolic blood pressure, DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension