



Vivir bien con hipertensión

5 formas sencillas de ejercitar en interiores

Uno de los mejores regalos que le puede dar a su corazón es moverse más. Si tiene presión arterial alta, el ejercicio regular puede ayudar a bajarla y mantenerla en un rango saludable. La mayoría de los adultos deberían intentar realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana. Aumenta la cantidad y la intensidad gradualmente con el tiempo. No permita que el pensamiento de todo o nada le impida hacer lo que pueda cada día.

¿Qué pasa si no puede salir a hacer ejercicio al aire libre? Quizás esté malo el clima o la calidad del aire. Quizás estar al aire libre simplemente no sea conveniente ese día.

Hay muchas maneras de hacer ejercicio en el interior:

Póngase en ritmo. Ponga su música favorita y baile. Baile a su manera, nadie está viendo.

Monitor de actividad física. Los dispositivos que se llevan en la muñeca pueden mejorar las rutinas de ejercicio y proporcionar datos que le den incentivo. También puede darle esos datos a su médico.

Aplicaciones en el teléfono para hacer ejercicio: No es ningún secreto que las aplicaciones pueden convertir su teléfono en una valiosa herramienta para la salud y una buena condición física. Estas aplicaciones funcionan porque una mejor salud comienza con cambios de conducta. El autocontrol es central en esto.

Suba el ritmo. Si tiene acceso a escaleras, suba y baje.

Use Internet. Fíjese si su centro comunitario local transmite clases de gimnasia gratuitas o de bajo costo.

Diseñe su propio entrenamiento. Para una rutina de entrenamiento en casa, combine breves ejercicios cardiovasculares (como saltos y marchas) con ejercicios de fuerza (como abdominales y sentadillas).

Fuentes: Asociación Americana del Corazón



4 formas de tomar el control

- 1** Aprenda todo lo que pueda sobre la hipertensión en **www.heart.org**.
- 2** Elabore un plan de atención con su médico.
- 3** Tome sus medicamentos según lo indicado.
- 4** Trate de tener hábitos saludables como hacer ejercicio, comer bien y dormir lo suficiente.

Rangos de presión arterial saludable y no saludable

Los valores de presión arterial inferiores a 120/80 están dentro del rango normal. Si sus valores se ubican aquí, siga con hábitos saludables como llevar una dieta equilibrada y hacer ejercicio con regularidad. Si su presión arterial está por encima de este rango, consulte a su médico. El médico también debe evaluar la presión arterial baja.



Categoría de presión arterial	Sistólica mm Hg (número máximo)		Diastólica mm Hg (número mínimo)
Normal	Menos de 120	y	menos de 80
Elevada	120-129	y	menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión) en etapa 1	130-139	o bien	80-89
Presión arterial alta (hipertensión) en etapa 2	140 o más	o bien	90 o más

Fuente: Asociación Americana del Corazón

Si usted fuma o vapea, pídale ayuda a su doctor para dejar de hacerlo. O llame directamente a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) al **1-800-556-6222** ó visite **www.ashline.org**. Puede tomarle varios intentos, pero es una de las mejores cosas que usted puede hacer por sus pulmones y corazón.

Contáctenos

Mercy Care
4750 S. 44th Place, Suite 150
Phoenix, AZ 85040

Departamento de Servicios
para Miembros:

602-263-3000 o

1-800-624-3879 (TTY **711**),

de lunes a viernes, de
07:00 a. m. a 06:00 p. m.

Miembros de los Acuerdos
Regionales de Salud
Conductual de ACC
(RBHA de ACC) con una
enfermedad mental grave
(SMI): **602-586-1841** o

1-800-564-5465 (TTY **711**),
durante las 24 horas,
los 7 días de la semana

Línea de enfermería las
24 horas: **602-263-3000** o
1-800-624-3879

Contactos adicionales:

<https://www.mercycareaz.org/contact-us.html>

Los servicios del contrato son
financiados de conformidad
con el contrato con el
estado de Arizona. Este
boletín informativo contiene
información médica de
carácter general que no debe
reemplazar las instrucciones
ni la atención de su proveedor.
Siempre consulte con
su proveedor sobre sus
necesidades de atención
médica particulares.

Si ya no desea recibir
estos correos, llame al
Departamento de Servicios
para Miembros.

Aetna Medicaid Administrators,
LLC, una empresa de Aetna,
administra Mercy Care.

[mercycareaz.org](https://www.mercycareaz.org)

¿Necesita limitar el sodio? Le mostramos cómo hacerlo:

¿Su presión arterial está aumentando? Para bajarla y proteger su corazón, el médico puede sugerirle reducir el consumo de sodio. Es un mineral que se encuentra en la sal.

La mayor parte del sodio en nuestra dieta proviene de alimentos envasados y comidas de restaurantes. Estos sencillos pasos pueden ayudarle a reducirlo:

Compre de manera inteligente. Tómese el tiempo para comparar las etiquetas de los alimentos. Luego elija el producto con la menor cantidad de sodio por ración.

Seleccione los condimentos. Las salsas y los diferentes aderezos suelen estar llenos de sodio. Busque versiones reducidas en sodio o utilice hierbas y especias para dar sabor.

Limpie el sodio. Enjuague las verduras y las legumbres enlatadas antes de cocinarlas.

Opte por lo fresco. Elija aves, pescado o carnes magras frescas en lugar de alimentos curados o ahumados.

Expresar su preferencia al salir a cenar. Pregunte si su comida se puede preparar sin sal adicional.

Preste atención a las señales de alerta en los menús. Los alimentos descritos como encurtidos, en salmuera o asados a la parrilla suelen tener un alto contenido de sodio.

Un último consejo

Los alimentos no son la única fuente de sodio. Algunos medicamentos de venta libre también tienen un alto contenido de sodio. Revise las etiquetas y deje aquellos medicamentos que contengan sodio o sal.

Fuente: Asociación Estadounidense del Corazón (www.heart.org)



Administración de atención

¿Necesita ayuda? Un administrador de atención puede brindarle más información sobre su afección. También puede comunicarle con un proveedor. Este es un servicio cubierto para miembros con ciertas necesidades de salud. Llame al Departamento de Servicios para Miembros y pida hablar con el Departamento de Administración de la Atención.