



# Bueno para usted

## Disminuya la presión arterial comiendo

### ¿Está listo para probar un nuevo enfoque de alimentación?

Disminuir la presión arterial puede ser un desafío, lo entendemos. Pero realizando solo unos pocos cambios en la dieta, puede comenzar a controlar su salud. El plan de alimentación DASH (o enfoques dietéticos para detener la hipertensión) es un enfoque de alimentación saludable para el corazón que se comprobó que ayuda a reducir la presión arterial y el colesterol.

No se preocupe, con el plan DASH aún podrá disfrutar de las comidas que más le gustan. Esto se debe a que DASH

no consta solo de límites: se trata de comer más alimentos buenos y saludables para el corazón y menos de los que no lo son. Además, el plan DASH incluye más alimentos que probablemente ya disfruta comer, como los siguientes:

- Frutas y vegetales
- Granos integrales
- Pescado, pollo y otras proteínas magras
- Legumbres, semillas y frutos secos
- Productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasas

# Primeros pasos con DASH

## ¿Está listo para comenzar a usar el plan de alimentación DASH?

¡Excelente! Diseñar un plan es una excelente manera de comenzar y mejorar sus posibilidades de tener éxito. Su plan debería incluir objetivos a corto plazo (hábitos que pueda respetar todos los días) y objetivos a largo plazo (metas que podría alcanzar en un plazo de 6 a 12 meses).

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a implementar el plan de alimentación DASH en su vida. Realizar estos cambios, incluso uno a la vez, puede ayudarle a cumplir sus objetivos de salud. Y una vez que dé el primer paso, ya estará encaminado.

## Otras maneras de disminuir su presión arterial

El plan de alimentación DASH es una parte fundamental de un estilo de vida saludable para el corazón. También puede realizar otros cambios que le ayuden a lograr el objetivo de disminuir la presión arterial, como los siguientes:

- Bajar el exceso de peso
- Reducir el consumo de sodio
- Hacer ejercicios al menos 30 minutos al día
- Beber alcohol con moderación
- Tomar los medicamentos según lo indicado
- Dejar de fumar
- Descansar lo suficiente
- Controlar el estrés

## Los siguientes son algunos de los cambios saludables para el corazón que puede realizar ahora:



Incluir vegetales frescos en sus platos favoritos (incluidas las comidas preparadas, como pizza congelada).



Llevar frutas como refrigerio al trabajo o a la escuela para no tentarse a consumir refrigerios no saludables.



Reemplazar la mantequilla y la margarina por aceite de oliva saludable para el corazón cuando sea posible.



Elegir alimentos integrales, lo que incluye el pan y los cereales integrales.



Considerar a la carne como una parte de la comida y no como lo principal. Intentar comer dos o más comidas sin carne por semana.



Consumir más legumbres. Intentar agregar garbanzos a las ensaladas y preparar sopa de lentejas o guisantes partidos.



Consumir lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasas. Evitará algunas calorías y están llenos de nutrientes que disminuyen la presión arterial.

El plan DASH es un enfoque de alimentación saludable para el corazón que se comprobó que ayuda a reducir la presión arterial.

**Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).**

Se adaptó el material protegido por los derechos de autor con el permiso de Healthwise, Incorporated. Esta información no tiene como objetivo reemplazar el asesoramiento de un médico. Aetna y Healthwise no son responsables de las decisiones que usted tome siguiendo esta información. Si tiene necesidades específicas de atención médica o si le interesa obtener información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor de atención médica. Visite [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.