



- Ser más a O

## ¿Cómo puedo bajar de peso?

Para perder peso, necesitas usar más calorías de las que consumes y bebes diariamente. Habla con tu profesional de atención médica sobre un plan de alimentación sana y actividad física para alcanzar tus objetivos para bajar de peso. Cuando bajas de peso, generalmente tu presión arterial baja. Un objetivo inicial para bajar de peso de al menos el 5% puede ayudar a reducir tu presión arterial.

## ¿Cómo limito la cantidad de sodio?

Intenta llegar a un límite ideal de menos de 1,500 miligramos (mg) de sodio por día. Incluso reducir hasta 1,000 mg por día puede ayudarte a mejorar la presión arterial y la salud cardíaca.

Para reducir el consumo de sodio: [acncKANOgsNNoTWvAnNóclVcésNoTnAoAo](#)  
[oArsnALAoBNIVLAoAsAnALAoAnaNoncAoKcNoALAo™](#)

## ¿Cómo limito el alcohol?

Pregunta a tu profesional de la atención médica si está bien que consumas alcohol, y ser así, cuánta cantidad.

Beber más de dos bebidas al día si eres un hombre o más de una bebida al día si eres una mujer, puede contribuir



American  
Heart  
Association.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al [1-800-242-8721](tel:1-800-242-8721) o visita [www.heart.org](https://www.heart.org) para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en [www.heart.org](https://www.heart.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en [www.heart.org](https://www.heart.org).

## ¿Tienes alguna pregunta para su médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

**¿Puedo tomar alguna bebida alcohólica?**

**¿Con qué frecuencia debo revisar mi presión arterial?**

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita [heart.org/RespuestasDelCorazon](https://www.heart.org/RespuestasDelCorazon) para obtener más información.