

Viviendo en Equilibrio Serie de Salud: 24

El Estilo de Vida está Asociado Con el Estado de Salud de La Presión Arterial

Un Indeseado Intruso. De la misma forma como un ladrón sigiloso, la presión alta es silenciosa y lleva su curso imperceptiblemente, pero es un asunto muy serio –incluso de muerte-. Su progreso es lento, frecuentemente no presenta ningún síntoma- pero este indeseado invasor causa un caos metabólico que conlleva a ataques cardíacos, derrames, daña los vasos sanguíneos, riñones, cerebro, y ojos.

Presión alta también es llamada hipertensión, es una condición que mata a más personas en el mundo que ninguna otra causa.¹ 73 millones de Americanos o uno de tres de la población adulta, padece de presión alta (140/90 mm/Hg o más). La otra tercera parte de la población padece de pre-hipertensión (presión arterial entre 120/80 y 139/90 mm/Hg). El estado de presión sanguínea en este rango duplica el riesgo de un ataque al corazón o un derrame cerebral. Una presión sanguínea saludable debe ser menor de 120/80 mm/Hg.

¡DASH! Para Bajar La Presión. DASH, por sus siglas en Inglés –Plan de Alimentación enfocado a contrarrestar la presión alta- Este Programa fue iniciado por el Instituto Nacional de Salud. Este plan alimenticio es muy cercano a una dieta vegetariana, baja en grasas de origen animal y colesterol... Este enfatiza en frutas, verduras, frijoles, granos integrales, nueces y otras plantas comestibles.

Un cambio hacia una nutrición basada en plantas le ayudará a bajar de peso, factor importante que conlleva a problemas de presión alta, este tipo de nutrición también le ayuda a mejorar el estado de ánimo y le provee energía, por lo que usted puede manejar mejor el estrés.

Estudios de la dieta DASH! Han mostrado que:²

- Limitando el consumo de grasas e incrementando el consumo de frutas y verduras frescas, granos integrales, legumbres y nueces; en dos semanas redujeron la presión arterial significativamente.
- La combinación de los cambios en la dieta, mencionados arriba, además de reducir el consumo de sodio, produjeron los mejores resultados.
- La restricción del consumo de carnes rojas, comidas refinadas y bebidas azucaradas redujeron la presión sanguínea y el colesterol.
- 77% de quienes combinaron el plan de nutrición, consumieron menos carne y practicaron ejercicio físico, en 6 meses redujeron los niveles de presión sanguínea a un estado normal.

Posteriormente, *El Estudio de Salud Adventista* mostró:

- Resultados similares en los participantes de la dieta DASH, aquellos que comieron poca o nada de carne presentaron los datos más bajos de presión comparado con los demás grupos.
- Una dieta vegetariana o vegan esta vinculada a reducir el riesgo de numerosas enfermedades crónicas, peso más saludable, más larga y una mejor calidad de vida.

ABCs Para Bajar la Presión. Usted puede bajar su presión sanguínea –Poco a poco, día a día, una decisión de cambio a la vez. **Solamente siga el plan ABC:**

Añada un plan de Nutrición. Busque consumir por lo menos 4,700 mg de potasio cada día. Frutas y verduras contienen alto contenido de potasio y fibra, los cuales protegen de presión alta. Por ejemplo, una papa horneada contiene aproximadamente 1,000 mg de potasio, frijoles, espinaca, tomates, guisoyes, verduras verdes y frutas frescas son deliciosas fuentes en potasio. Plantas comestibles poseen un rico contenido de vitaminas, minerales, trazas de minerales y antioxidantes reparadores de los vasos sanguíneos, además son bajas en sodio, calorías y grasas saturadas.

¡PRUEBE ESTO! Para incrementar potasio y fibra dietética, consuma por lo menos 3 porciones de plantas comestibles en cada comida. –frutas frescas, verduras, frijoles, granos integrales o nueces. El incremento de estas comidas le ayudará a descartar del menú las hamburguesas, frituras y pasteles.

Batalle hasta vencer el Sodio, Dulces y Grasas Saturadas. Evite todo lo que sabe bien a su paladar pero compromete su salud. Limite el consumo de sodio a 1500 mg o aproximadamente 500 mg por cada comida. La mayor parte de sodio viene en comidas empacadas –por lo que usted debe chequear las etiquetas. Una sola onza de papitas contiene 200 mg de sodio, una papa horneada contiene solamente 8 mg. Media taza de tomates en lata contiene 400 mg, mientras que tomates frescos solamente 11 mg.

Una comida rápida que consiste en una hamburguesa, 7 onzas de papas fritas y 32 onzas de bebida gaseosa contiene un total de 1580 calorías, incluyendo 68 gramos de grasa, 31 cucharaditas de azúcar y 1405 mg de sodio.

¡PRUEBE ESTO! Elija un sándwich submarino de pan integral, relleno de vegetales frescos (o un sándwich con solo vegetales en Subway –veggie Delight), con 230 calorías, 2.5 gramos de grasa y 310 mg de sodio. Disfrute de un refrescante vaso de agua pura y una manzana como postre.

Camine o Practique Otro Ejercicio Físico Diariamente. La actividad física regular y moderada –por lo menos 30 a 60 minutos la mayoría de días de la semana- puede bajar su presión alta hasta 9 mm/Hg. Y eso no lleva tanto tiempo para ver la diferencia. Incrementar el nivel de ejercicio físico puede bajar su presión en unas pocas semanas. Esto mejorará su estado de ánimo y bajará su estrés inmediatamente, ayudándole al mismo tiempo a mantener un peso saludable.

¡PRUEBE ESTO! Caminar rápido por 10 minutos después de cada comida le ayudará a mejorar su estado de ánimo, bajar la tensión y acumular 30 minutos de actividad física cada día, lo cual le ayudará a bajar su presión sanguínea y mejorar su estado de ánimo, mientras le ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.

¡Libérese! Pare al indeseable intruso que invade su Buena Salud, y experimente una salud que restaurará su cerebro, recobrará las energías perdidas y renovará la salud de sus vasos sanguíneos. Otros factores de estilo de vida que han mostrado bajar la presión sanguínea incluyen bajar de peso, evitar el consumo de alcohol, descansar adecuadamente y no fumar. Asegúrese de exponerse diariamente a la luz solar para absorber vitamina D. Consulte con su doctor para hacer cambios de estilo de vida y ejercicio y obtenga tratamiento para la presión alta incontrolable.

Palabra Viva

Esta escrito que “El ladrón viene solo a robar y a matar y a destruir: pero yo he venido para dar vida y vida en abundancia.”³ Un ladrón no tiene otro propósito que saquear y destruir la vida. Dios no tiene otro propósito que salvar y preservar la vida –de hoy y para la eternidad-

Hay una guerra entre el bien y el mal; la verdad y la mentira; la vida y la muerte; Cristo y el Diablo. Esta batalla está en el corazón, la mente y la vida de cada persona. Cristo quiere darle más que lo que usted necesita para sobrevivir a los problemas de este mundo de pecado y sufrimiento. Él quiere que usted tenga vida “con mayor abundancia” –una vida llena de propósitos, paz, poder y sabiduría- Un estilo de vida saludable para preservar la mente y el cuerpo ¡Y finalmente una vida eterna donde no habrá ladrón para destruir!

¹ The Lancet 2002;360(9343):1347-60.

² Hall D. The Vegetarian Advantage. Pacific Press, 2010.

³ John 10:10 (WEB)



LifestyleMatters™

Visit us at **LifestyleMatters.com** for Lifestyle Matters books or other products; Balance Magazine, Balanced Living Tracts; or other exciting tools, resources, and information.

Or call: 1-866-624-5433 or 517-316-1596.

Fax: 517-316-1529

Address: Lifestyle Matters, PO Box 24187; Lansing, MI 48909