Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

HÁBITOS SALUDABLES PARA MANTENER UNA PRESIÓN ARTERIAL NORMAL

LOS HÁBITOS DIARIOS INFLUYEN DIRECTAMENTE EN AL PRESIÓN ARTERIAL.

REDUZCA EL SODIO (SAL)

La mayor parte del sodio en la dieta de los niños proviene de alimentos procesados y de restaurantes.

Alimentos con alto contenido de sodio

- Papas fritas y otros bocadillos salados
- Embutidos y tocino
- Sopas enlatadas y fideos instantáneos
- Comidas congeladas
- Comida rápida
- Pizza
- Salsas embotelladas y condimentos

Formas sencillas de reducir el sodio

- Elija alimentos frescos siempre que sea posible
- Enjuague los frijoles y las verduras enlatadas
- Compare las etiquetas de información nutricional
- Elija opciones "bajas en sodio"
- Prepare más comidas en casa

FOMENTE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Los niños y adolescentes deben procurar realizar al menos 60 minutos de actividad física al día, como por ejemplo:

- Practicar deportes
- Andar en bicicleta
- Caminar
- Bailar
- Jugar al aire libre

PROCURE TENER UN BUEN DESCANSO

Dormir lo suficiente favorece la salud del corazón y ayuda a mantener una presión arterial normal.

HÁBITOS SALUDABLES

Una alimentación equilibrada y la actividad física regular ayudan a mantener una presión arterial saludable.

Los hábitos saludables que comienzan en la infancia favorecen la salud del corazón a lo largo de la vida.

www.ohioaap.org • 614-846-6258

@OHPediatricians • AAPOhio • OhioAAP • @OhioAAP • ohioaap

PRESIÓN ARTERIAL ALTA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Lo que las familias deben saber

INFORMACIÓN SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL PEDIÁTRICA

- La presión arterial alta puede presentarse en niños y adolescentes.
- La presión arterial se mide en las consultas de control, ya que los cambios pueden aparecer antes de la edad adulta.
- Los antecedentes familiares son un factor importante.
- Los niños con antecedentes familiares de presión arterial alta, enfermedades del corazón o diabetes pueden tener mayor riesgo.

UNA LECTURA ALTA NO SIGNIFICA HIPERTENSIÓN.

La presión arterial puede elevarse de forma temporal debido a lo siguiente:

- Ansiedad o estrés
- Dolor
- Actividad física reciente
- Hablar durante la medición
- Uso de un brazalete de tamaño inadecuado

El pediatra de su hijo puede repetir las mediciones en varias visitas antes de establecer un diagnóstico.

La mayoría de los niños con presión arterial elevada se sienten bien.

La presión arterial alta en jóvenes no suele ser una emergencia, pero requiere evaluación y seguimiento con el tiempo.

POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER UN SEGUIMIENTO

- Cuando la presión arterial se mantiene elevada con el tiempo, puede afectar el corazón, los riñones y los vasos sanguíneos.
- La detección temprana ayuda a prevenir problemas de salud a largo plazo.

www.ohioaap.org • 614-846-6258

@OHPediatricians • AAPOhio • OhioAAP • @OhioAAP • ohioaap