



HIGH BLOOD PRESSURE (Hypertension)

It is a long-term condition defined as elevated pressure in your blood vessels. The 8th Joint National Committee on Hypertension set a goal of 150(top reading)/90(bottom reading) or lower if one is 60 years old or older. If one's blood pressure has been elevated Dr. Jorge Duchicela may have taken the decision to start medications to achieve this goal. However, as he always has reminded you, lifestyle changes go along with medication treatment. So, what can one do to improve one's blood pressure?

1. Improve your diet: Decrease the amount of salt and salty food you eat, eat fresh vegetables and homemade food, do not eat any canned, processed or precooked food. The DASH diet is a good example of a diet that was conceived to help persons with high blood pressure.
2. Lower your alcohol consumption: One may relax when one has a drink but the arteries will not. Regular alcohol drinking will increase one's blood pressure readings.
3. Stop smoking or using tobacco: Tobacco and its byproducts harden one's blood vessels and make it difficult to treat high blood pressure.
4. Plan physical activities: Moderate physical activity like walking or swimming at least 4 days a week for 30 minutes will help decrease one's blood pressure.

There are more than a hundred drugs that may be used to treat high blood pressure. They can be used as single drugs or in combination. When medicines are needed Dr. Jorge Duchicela will make the best choice for you. Remember that lifestyle changes are always the first step to prevent and treat high blood pressure.

We are delighted to help you with any questions regarding hypertension. Also, if you need to contact us at **any time**, just give us a call at (979)725.8545, we have a 24/7 answering service.



PRESIÓN ARTERIAL ALTA (Hipertensión)

Es una condición crónica definida como una presión elevada de sangre en los vasos sanguíneos. El 8° Comité Nacional Conjunto sobre Hipertensión establece un objetivo de 150 (lectura superior) / 90 (lectura inferior) o menor si tiene 60 años o más. Si su presión arterial se ha elevado, el Dr. Jorge Duchicela puede haber tomado la decisión de comenzar medicamentos para lograr este objetivo. Sin embargo, como siempre le ha recordado, los cambios en el estilo de vida van de la mano con el tratamiento con medicamentos. Entonces, ¿qué puede hacer para mejorar su presión arterial?

1. Mejore su dieta: disminuya la cantidad de sal y alimentos salados que come, coma vegetales frescos y alimentos caseros, no coma alimentos enlatados, procesados o precocinados. La dieta DASH es un buen ejemplo de una dieta que fue concebida para ayudar a las personas con presión arterial alta.

2. Reduzca su consumo de alcohol: puede relajarse cuando toma una bebida, pero sus arterias no. El consumo regular de alcohol aumentará sus lecturas de presión arterial.

3. Deje de fumar o usar tabaco: los subproductos de tabaco endurecen sus vasos sanguíneos y dificultan el tratamiento de la presión arterial alta.

4. Planifique actividades físicas: la actividad física moderada, como caminar o nadar al menos 4 días a la semana durante 30 minutos, le ayudará a disminuir su presión arterial.

Existen más de un centenar de medicamentos que se pueden usar para el tratamiento de la presión arterial alta o hipertensión y se pueden usar como medicamentos únicos o en combinación. El Dr. Jorge Duchicela elegirá la mejor opción para usted de ser necesario, pero recuerde que los cambios en el estilo de vida son siempre el primer paso para prevenir y tratar la presión arterial alta.

Estamos encantados de ayudarle con cualquier pregunta sobre la hipertensión. Además, si necesita comunicarse con nosotros en cualquier momento, solo llámenos al (979) 725.85.45, tenemos un servicio de respuesta las 24 horas del día, los 7 días de la semana.