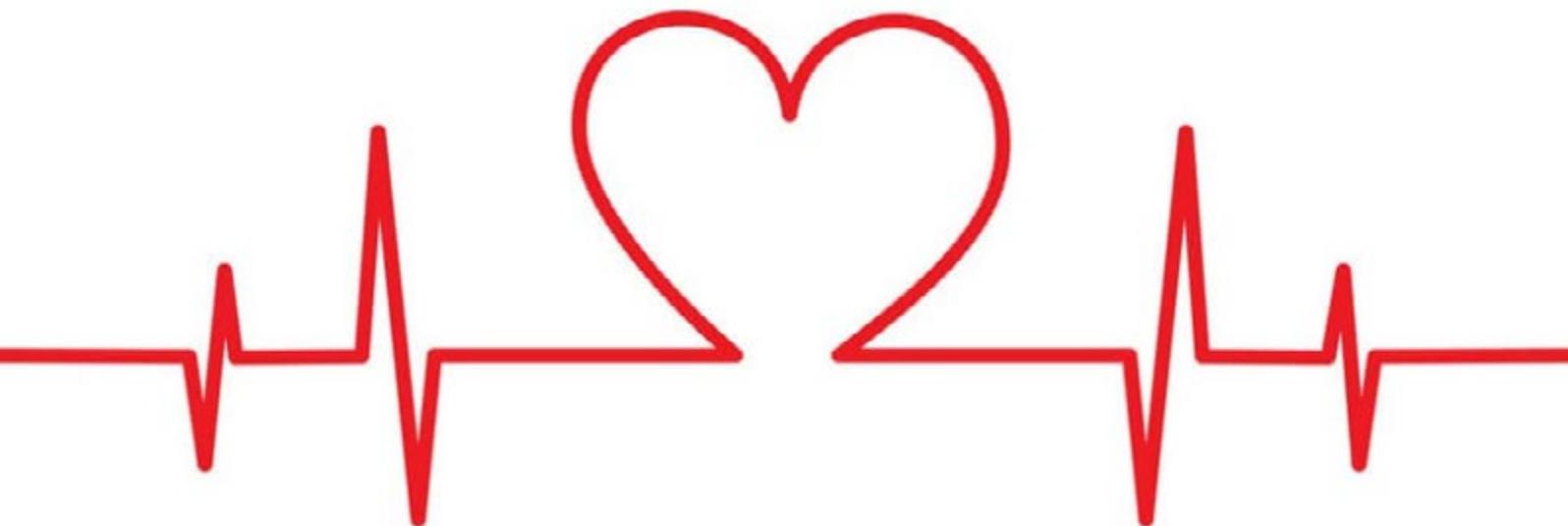




# La Solución A La Alta Presión Sanguínea



El presente es un informe gratuito para los seguidores de la [Página de Facebook de El Halcón De La Salud](#), y está basado en el artículo "**La Solución A La Presión Sanguínea**" de Cat Ebeling, que puedes encontrar [siguiendo este enlace](#).

Por favor, nota: Estos contenidos sólo tienen propósitos informativos. No dudes en consultar con un profesional de la salud si tienes o crees tener condiciones de presión alta, o presión sanguínea errática. Usa estos contenidos sólo como una guía que te ayude a distinguir síntomas habituales, para comprender mejor esta condición, y para desarrollar ideas naturales que te ayuden a prevenir y controlar tu alta presión sanguínea.

Ser diagnosticado con alta presión sanguínea, o hipertensión como puede que le llame tu médico, puede ser atemorizante y peligroso, pero las buenas nuevas son que puedes controlar la condición con una dieta apropiada y cambios en tu estilo de vida.

La hipertensión afecta a una de cada tres personas en los estados Unidos y, de acuerdo a la Organización Mundial De la Salud (OMS o WHO), la prevalencia de la alta presión sanguínea es de cerca del 40% a nivel mundial (2008).

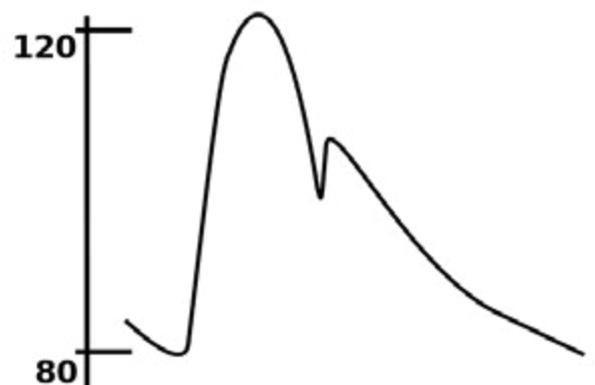
La **presión sanguínea alta** es una enfermedad silenciosa e insidiosa, y puede acecharte sin que siquiera lo sepas. La presión sanguínea se mide con dos números—el más alto es la medición “**sistólica**”, y el más bajo es la medición “**diastólica**”.

*La **sistólica** mide la presión de la sangre en relación a las paredes de las vías sanguíneas al ser bombeada.*

*La medición **diastólica** representa la presión en las vías sanguíneas cuando el corazón descansa entre los latidos. La presión sanguínea se mide en milímetros de mercurio (mmHg).*

**Los niveles de Presión Sanguínea se diagnostican así:**

- Normal—90-120 sobre 60-80
- Pre-hipertensión—120-130 sobre 80
- Hipertensión—140+ sobre 90
- Crisis hipertensiva—180+ sobre 100



---

## ¿Por Qué Importa Si Tienes Presión Sanguínea Alta?

---

Tener alta presión sanguínea significa que tus paredes arteriales se han endurecido o encogido debido a una variedad de factores.

La alta presión sanguínea eleva el riesgo de enfermedad coronaria mortal, ataques, y aneurismas (la peligrosa acumulación en los muros arteriales).

Si estas áreas abultadas se rompen, puedes tener un **ataque cardíaco hemorrágico** o una **ruptura de aneurisma**, que a menudo son mortales.

---

## ¿Hay Distintos Tipos De Presión Sanguínea Alta?

---

Sí. Los médicos han definido dos tipos principales de alta presión sanguínea:

La **Alta Presión o Hipertensión Primaria**, también llamada **Hipertensión Esencial**, no presenta causas aparentes, y se desarrolla gradualmente con el paso de los años.

La **Alta Presión Sanguínea Secundaria**, en cambio, es mayormente causada por otros factores o condiciones de salud. Suele aparecer de forma repentina, manifestándose como una subida repentina de la presión sanguínea, a menudo mayor que la Esencial.

Algunas de las causas de este tipo de Alta Presión Secundaria incluyen tumores suprarrenales, condiciones renales, condiciones de la tiroides, apnea obstructiva del sueño, defectos congénitos cardiovasculares, y el consumo de alcohol (crónico o elevado) y de drogas ilegales.

Algunos fármacos legales de prescripción también pueden contribuir al aumento de la presión sanguínea.



---

## ¿Qué Causa La Presión Sanguínea Alta?

---

Aunque no se sabe demasiado sobre las causas de la alta presión sanguínea, hay diversos factores clave que entran en juego.

Los factores genéticos no CAUSAN la alta presión sanguínea, pero sí pueden hacerte más propenso a tener problemas con la presión sanguínea. Los factores de estilo de vida definitivamente contribuyen a la alta presión sanguínea. Las causas más comunes incluyen:

- Fumar
- Una dieta alta en alimentos procesados y almidonados/ baja en vegetales
- Ser obeso o tener sobrepeso
- Beber alcohol
- Un estilo de vida sedentario
- El consumo de sodio (esto es algo controversial, como veremos más adelante)

Muchos profesionales hoy contemplan las condiciones de vida diaria de sus pacientes, en un análisis para determinar las causas o los detonantes de la alta presión sanguínea. El estrés, las angustias, las situaciones de nervios, discusiones con seres queridos, preocupaciones por las más diversas cosas y personas pueden contribuir a tu alta presión sanguínea, e incluso provocar eventos.

*Por favor, asegúrate de comentarle a tu médico o al profesional de la salud si estás atravesando situaciones emocionalmente exigentes, para incluirlas como un factor de análisis de tu condición actual de salud.*



---

## Señales y Síntomas de la Alta Presión Sanguínea

---

El problema con la alta presión sanguínea es que en general no tiene señales y síntomas obvios, así que muchas personas pueden tener alta presión sanguínea sin saberlo. Medir tu presión sanguínea es rápido e indoloro, así que toda persona debería tomar esta medición regularmente.

Una crisis hipertensiva puede hacer que algunas personas experimenten jaquecas o mareos, pero incluso en ese caso puede que no haya síntomas. Una crisis hipertensiva es cuando la PS es de 180 o más en sístole, y esto puede ser una condición potencialmente seria e incluso fatal, así que es importante monitorear regularmente tu PS.

### ¿Qué síntomas suelen acompañar los eventos de alta presión sanguínea?

Ante una elevación espontánea de la presión sanguínea, muchas personas informan experimentar:

- Jaquecas y dolores de cabeza
- Dolor en el cuello
- Falta de aliento y dificultad para respirar
- Náuseas
- Vértigo
- Sangrado de la nariz
- Somnolencia
- Latidos irregulares (arritmia)
- Problemas de visión (visión doble)

*Si notas alguno de estos síntomas, no dudes en consultar con un médico o un profesional del cuidado de la salud, para que realicen una medición precisa de tu presión sanguínea.*



## ¿Cuándo Debo Consultar Con El Médico?

Si notas algunos de los síntomas mencionados arriba, deberías realizar un control de tu presión sanguínea, al igual que deberías hacerlo si notas síntomas inusuales en cualquier zona y función de tu cuerpo.

Es una gran idea incluir la medición de tu presión sanguínea como parte de tu rutina regular del cuidado de la salud, al menos dos veces por año, o con mayor regularidad si puedes hacerlo. Llevar un control regular es quizás la mejor manera de saber con certeza si tu presión sanguínea presenta una elevación gradual, y te permitirá no sólo consultar con el médico a tiempo, sino también te ayudará a determinar las causas probables de esos eventos.

### **Una nota sobre las mediciones de la presión sanguínea.**

En estos tiempos encontramos convenientes máquinas que, por una moneda, miden tu presión sanguínea y otros detalles de tu salud y conformación corporal. Aunque estas máquinas pueden brindar datos útiles a menudo, lo cierto es que también podrían tener problemas de precisión.

La mejor idea es solicitar al médico, a un profesional de la salud, enfermero o farmacéutico que tomen tu presión sanguínea regularmente.

En la mayoría de las farmacias y droguerías podrás hacerlo por poco dinero, a veces también en forma gratuita, y también en las salas de asistencia y ferias de salud podrás recibir una medición mucho más certera y precisa.



# El Controversial Tratamiento Para La Hipertensión

La mayoría de los practicantes de la medicina convencional recomendarán medicación, incluso para el límite de la hipertensión. Los medicamentos de la presión sanguínea son especialmente efectivos para reducir la presión sanguínea peligrosamente alta. Pero esos medicamentos no abordan las causas subyacentes de la alta presión sanguínea, y sólo tratan los síntomas.

Los medicamentos para la alta presión también pueden tener indeseados efectos secundarios. Debajo están los tipos de medicamentos más populares y sus efectos secundarios:

## ***Diuréticos***

Estas drogas simplemente ayudan a los riñones a eliminar el exceso de fluidos y de sodio de tu cuerpo aumentando la producción de orina y, con ello, reduciendo el volumen y la presión de la sangre. La hipertensión leve a menudo es tratada con diuréticos únicamente.



Los efectos secundarios incluyen: orina frecuente, deshidratación leve y pérdida de potasio, fatiga, debilidad, y disfunción eréctil. Los diuréticos tiazídicos reducen el colesterol HDL, aumentan los triglicéridos y el colesterol total, y aumentan la resistencia a la insulina.

## ***Inhibidores A.C.E.***

Los inhibidores de la Enzima Convertidora de Angiotensina bloquean la hormona angiotensina que hace que las vías sanguíneas se encojan.



Los efectos secundarios incluyen tos seca, fatiga, jaquecas, irritaciones en la piel, pérdida del gusto, y aumento en los niveles de potasio.



# El Controversial Tratamiento Para La Hipertensión

## ***Beta Bloqueadores***

Demoran el ritmo cardíaco bloqueando la adrenalina y la noradrenalina en el sistema nervioso. Los beta bloqueadores relajan las vías sanguíneas y ayudan a reducir la producción de angiotensina.



Los efectos secundarios de los Beta Bloqueadores incluyen: pies y manos fríos, fatiga, debilidad, perturbación del sueño, disfunción eréctil, depresión, y constipación.

## ***Bloqueadores de los Canales de Calcio***

El calcio en las células hace que el corazón y las vías sanguíneas se encojan. Los bloqueadores de los canales de calcio disminuyen la contracción del corazón y aumentan la dilatación de las vías sanguíneas.



Los efectos secundarios incluyen: jaquecas, constipación, irritación, náuseas, sofocos, edema, mareos, disfunción eréctil, y posibles anomalías en la enzima hepática.

La hipertensión es peligrosa si no se la controla, aumenta el riesgo de daño en las vías sanguíneas, daño renal, y ataques y paros cardíacos, así que no la ignores. **Necesitas tratarla.** Sin embargo, usar una 'bandita' médica para corregir el problema definitivamente no es lo mismo que atender los factores del estilo de vida, los factores dietarios y los factores de estrés que pueden causar la alta presión sanguínea.

***Nota: Como con cualquier condición médica, especialmente una tan seria como la hipertensión, no dejes de tomar tu medicación a menos que antes lo consultes con tu médico. Algunos episodios hipertensivos podrían ser mortales, o dañar permanentemente tus órganos y vías sanguíneas.***



## Problemas Subyacentes Conectados Con La Alta Presión Sanguínea

Diversos factores de causa subyacentes han sido bien estudiados con respecto a sus efectos sobre la presión sanguínea. Aunque la mayoría de nosotros estamos al tanto de los más obvios mencionados arriba, hay otros factores menos obvios que pueden llevar a la hipertensión.

### Inflamación

Uno de los mayores factores en la enfermedad crónica que hemos observado es la inflamación. La inflamación puede asociarse con la mayoría de las enfermedades crónicas, incluyendo: **cáncer, obesidad, enfermedad de Crohn, enfermedad coronaria, artritis y más.** La inflamación es la respuesta del cuerpo a un invasor o un irritante. La inflamación puede incluir enrojecimiento, dolor, irritación, y un sistema inmune hiperactivo. La inflamación puede ser buena, a menos que se haga crónica, cuando se convierte en destructiva.



Las dietas altas en azúcar, el alcohol, y los alimentos procesados pueden causar inflamación crónica en las vías sanguíneas, que a menudo es el inicio de la enfermedad cardíaca. La sangre envía colesterol para ‘emparchar’ la inflamación en un intento de aliviar las zonas lesionadas en nuestras vías sanguíneas.

[Recientes estudios científicos](#) han mostrado que la inflamación crónica tiende a suceder antes del inicio de la hipertensión. La hipertensión se asocia con la inflamación; sin embargo, no se entiende bien si la inflamación es una causa o un efecto de la hipertensión.

La proteína C-reactiva, o CRP, es un marcador inflamatorio muy habitual en las vías sanguíneas, y sirve como una importante medición del riesgo de enfermedad cardíaca. [Este estudio](#) mostró que los sujetos con una CRP mayor a 3 mg/l estuvieron ante un riesgo más elevado de desarrollar hipertensión, en comparación a los sujetos con CRP menor a 1mg/l.



# Problemas Subyacentes Conectados Con La Alta Presión Sanguínea

## La Controversia De La Sal/El Sodio

Por décadas los doctores han predicado que debes evitar el sodio, porque es considerado un factor contribuyente de la alta presión sanguínea. La sal puede hacer que el cuerpo retenga agua. Cuando eso sucede, el volumen de sangre se eleva, y también se eleva la presión.

Lo incierto sobre el rol que tiene el sodio en la presión sanguínea proviene del hecho que muchos de los estudios científicos controlados y bien ejecutados han visto resultados inconclusos con respecto a los efectos de la sal en la hipertensión. Por ejemplo, algunos [estudios](#) incluso han hallado un leve aumento en los problemas de salud por la disminución de la sal en las dietas. Una reciente revisión de siete estudios en el sodio y la enfermedad coronaria hallaron que una [moderada reducción en el consumo de sal no reduce el riesgo de muerte de una persona](#) o en la enfermedad cardíaca.



Los alimentos altamente procesados a menudo **están cargados de sal** y están repletos de sirope de maíz alto en fructosa, conservantes químicos, rellenos almidonados y otras porquerías. Así que apuntar tan sólo al sodio en esos alimentos procesados como el culpable detrás de la presión sanguínea **sería difícil**.

El **sirope de maíz alto en fructosa** está en casi todos los alimentos procesados, los refrescos, los jugos bebibles, y otros alimentos envasados. Se cree que la **fructosa** también colabora al problema con el sodio. La fructosa dietaria hace que los riñones aumenten la absorción de sal y, con ello, hace que el cuerpo retenga más líquidos. Si eliminas el sirope de maíz alto en fructosa, la sal en la dieta se hace un asunto mucho menor.



# Problemas Subyacentes Conectados Con La Alta Presión Sanguínea

Hasta el 75-80% del sodio ingerido por las personas en Norteamérica y Europa proviene de los alimentos procesados. ¡Esto NO debería sorprendernos! Sólo el 10-15% del total de sodio dietario proviene de agregar sal a las comidas cocinadas en casa. Así, la clave es evitar los alimentos procesados.

El mejor tipo de sal para agregar a tus comidas es la sal de Himalaya, que tiene un saludable balance de minerales para influenciar con su contenido de sodio.

## Desequilibrio de Electrolitos

Los electrolitos son un mineral esencial en el cuerpo, y son necesarios para mantenernos con vida. Ellos conducen la electricidad y son absolutamente vitales para una cantidad de funciones corporales. Debe haber electrolitos en un equilibrio muy delicado en nuestros cuerpos para que pueda funcionar apropiadamente. Si este delicado equilibrio se sale de su centro, el resultado es una variedad de problemas de salud potencialmente serios.

El sodio y el potasio se equilibran uno al otro, como en una maroma. Demasiada sal agota el potasio, y demasiado potasio agota la sal. Los alimentos procesados y empacados son altos en sodio, mientras que el potasio se halla en frutas y vegetales frescos, así que comer muchos vegetales te ayudará a que consigas el potasio que necesitas para equilibrar el sodio.

En lugar de obsesionarte por el sodio, concéntrate en comer alimentos integrales, orgánicos y sin procesar que incluyan **abundancia de frutas y vegetales**. La mayoría de los vegetales y las frutas están cargados en potasio, que ayuda al cuerpo a eliminar el exceso de sodio y reducir la presión sanguínea.



## Problemas Subyacentes Conectados Con La Alta Presión Sanguínea

Una dieta alta en sodio usualmente involucra una dieta demasiado alta en alimentos procesados. Una dieta rica en potasio significa que estás comiendo muchos alimentos REALES, integrales, frescos—lo que es bueno para tu salud y también para tu presión sanguínea.

### Alcohol

Los profesionales médicos les dicen a sus pacientes que reduzcan el consumo de alcohol para reducir su presión sanguínea. Sin embargo, los medios y otros ‘expertos de salud’ nos dicen constantemente que el alcohol es beneficioso para la salud. Pero, ¿en qué momento el alcohol se hace MALO para nosotros?



Los más recientes hallazgos sobre la asociación entre el consumo de alcohol y la hipertensión muestran que es ‘relativo a la dosis’.

**A mayor cantidad de alcohol consumido, mayor será el aumento en la presión sanguínea y el riesgo de hipertensión.**

Esto se correlaciona con muchos otros estudios, más grandes, cuyos resultados mostraron que las personas que informaron tener un consumo diario de alcohol de sólo 3 bebidas presentaron un mayor promedio en su lectura de presión sanguínea.

El vino tinto, la cerveza y los licores parecen aumentar la presión sanguínea, sin diferencia al tipo de alcohol. Mientras que el vino tinto parece tener ciertos beneficios para la salud, ellos no se traducen en beneficios para la presión sanguínea.



# Problemas Subyacentes Conectados Con La Alta Presión Sanguínea

## Café y Cafeína

El café, junto a otras bebidas cafeinadas como el té y los refrescos suaves, se consumen extensivamente en el mundo entero. Se ha informado que cerca del 80% de los adultos en todo el planeta beben café, té, o sodas con cafeína.

[Allá por 1934](#), se probó que la cafeína tiene un efecto en la presión sanguínea, el tema no es nuevo. En general, se ha probado que la cafeína en el café y en otras bebidas puede casar un corto aunque dramático aumento en la presión sanguínea—pero aún más en las personas que no beben café normalmente, ni otras bebidas cafeinadas.

En otros estudios en personas que bebían café regularmente, la cafeína probó tener sólo un aumento temporario de 1-2 puntos en la sistólica y en la diastólica.

[El café](#), especialmente el buen café orgánico, cultivado en alturas, está lleno de antioxidantes, y ha probado ser especialmente beneficioso para la salud, el combate al cáncer, la enfermedad cardíaca y la diabetes, además del combate al envejecimiento. Sin embargo, si tienes alta presión sanguínea, pregúntale a tu doctor si deberías limitar tu consumo de café.



## Estrés

El estrés es nuestra principal respuesta de ‘lucha o huida’ – nuestros corazones laten más rápido, nuestra respiración se eleva, se libera azúcar



## Problemas Subyacentes Conectados Con La Alta Presión Sanguínea

a nuestra sangre para que nuestros sistemas puedan acceder fácilmente a ella, y nuestras vías sanguíneas periféricas se encojen. Todo eso nos deja listos para correr para salvar nuestras vidas. Desafortunadamente, nuestras vidas diarias están llenas de estrés, pero en verdad nunca hemos necesitado ‘correr por nuestras vidas’.

El ***estrés definitivamente causa hipertensión*** cuando se encojen las vías sanguíneas. Cuando un estresor se combina con otros estresores—trabajo, bilis, niños, problemas de salud, etc. — ***el efecto se multiplica.***

Otras conductas de dieta y estilo de vida con los que las personas suelen lidiar en relación al estrés, como beber alcohol, el mal sueño, comer de más, fumar, etc., pueden ser parte de la causa del aumento en las lecturas de presión sanguíneas.

Mejores aliviadores del estrés, incluyendo **comer sano, caminar, correr, hacer bicicleta, acampar, meditar o hacer Yoga** no sólo pueden ser mejores para tu salud en general, sino que de hecho también puede mejorar tu estrés.



## Maneras Naturales De Reducir La Presión Sanguínea

Hay ***muchas efectivas maneras naturales*** de reducir la presión sanguínea, incluyendo hacer cambios en el estilo de vida, cambios dietarios, hacer ejercicio y reducir el estrés.

Además de esas cosas, la mejor manera de atender los problemas de presión sanguínea es sumar suplementos naturales que relajen las vías sanguíneas, aumenten el óxido nítrico en la sangre, y disminuyan los factores inflamatorios.

Hay literalmente docenas de suplementos que pueden ayudar, pero los principales, que nos brindan los mayores beneficios para la salud y también para tu dinero.

***Nota: Asegúrate de consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento, pues algunos pueden interactuar con medicamentos para reducir el azúcar en la sangre, antibióticos, medicamentos para la presión sanguínea, terapia de reemplazo hormonal, y esteroides.***



# Maneras Naturales De Reducir La Presión Sanguínea

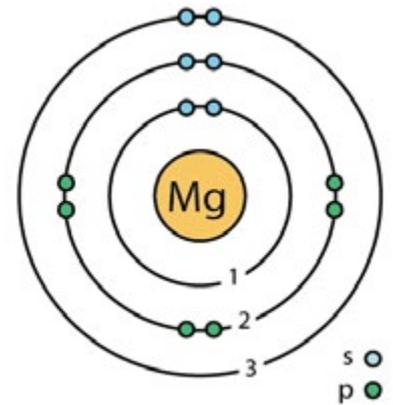
## Magnesio

Se estima que el 80-90% de la población tiene deficiencia de este mineral vital. El magnesio es uno de los minerales esenciales que necesitamos para mantener nuestra salud.

La mayoría de los practicantes médicos incluso admitirán que el magnesio es beneficioso, si se los preguntan.

[Numerosos estudios](#) han mostrado una conexión positiva entre la suplementación con magnesio y la reducción de la presión sanguínea.

La dosis estándar de suplementación de magnesio es de 200-400mg por día. Es mejor comenzar con dosis más pequeñas e ir aumentando gradualmente la cantidad, para evitar efectos secundarios.



### **10 alimentos naturalmente ricos en magnesio:**

1. Frutos secos: almendra y cacahuate mayormente, también nueces, avellanas y pistachos
2. Granos: garbanzos, guisantes, alubias negras, lentejas
3. Caracoles
4. Mariscos: cigalas, langostinos, gambas
5. Chocolate amargo
6. Trigo integral
7. Espinacas
8. Quínoa
9. Edamame
10. Aguacates

Encuentra una deliciosa receta para hacer barras de chocolate amargo con almendras y frutos secos, [siguiendo este enlace](#).



# Maneras Naturales De Reducir La Presión Sanguínea

## Potasio

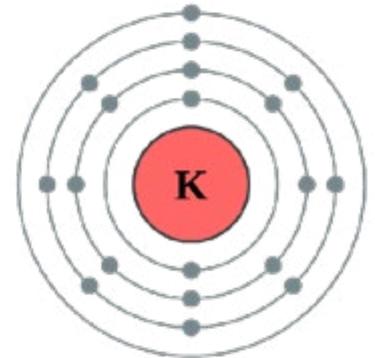
El potasio también ayudará a equilibrar los efectos negativos de la sal o del sodio. El potasio ayuda a retirar el exceso de sodio del cuerpo, lo que a su vez ayuda a reducir los fluidos del cuerpo.

Las personas con alta presión sanguínea que comen una dieta alta en potasio tendrán una caída en un promedio de 7 puntos en la presión sistólica, y una caída de 2 puntos en la diastólica.

Ya que tu cuerpo filtra efectivamente el sodio excedente y los fluidos extra, esto reduce la presión sanguínea, en manera similar a la de los diuréticos de prescripción. Y, si comes una dieta rica en vegetales y frutas, probablemente no necesites tomar un suplemento de potasio, ya que los vegetales y las frutas tienen grandes cantidades de potasio.

### **10 alimentos ricos en potasio:**

1. Plátano y banana
2. Papaya
3. Patatas y batatas
4. Semillas de calabaza
5. Frijoles pintos y lentejas (cocidos)
6. Pasas de uva
7. Salmón
8. Mango
9. Aguacate
10. Hojas de remolacha cocidas



Encuentra una deliciosa receta de ensalada Nicoise con salmón grillado, [siguiendo este enlace.](#)



# Maneras Naturales De Reducir La Presión Sanguínea

## Curcumina

[La curcumina](#), el ingrediente activo en la cúrcuma, ha sido considerada como uno de los más poderosos suplementos antiinflamatorios a nuestro alcance.

Muchos estudios han mostrado que la curcumina [es altamente protectora para el corazón](#) y las vías sanguíneas, ayudando a reducir la presión sanguínea.



El sistema de renina-angiotensina es el sistema hormonal en los riñones que regulan la presión sanguínea. La cúrcuma ayuda a reducir la hipertensión regulando los receptores de angiotensina que relajan las vías sanguíneas. La cúrcuma ha demostrado ser tan efectiva como algunos medicamentos para la presión sanguínea.

La cúrcuma es considerada segura cuando se la usa apropiadamente y de acuerdo a su etiqueta.

De acuerdo con el Dr. Andrew Weil, M.D.: *“Los adultos pueden tomar 400 a 600 mg de extracto de cúrcuma tres veces por día, o conforme sea indicado en la etiqueta del producto. La especia seca no es efectiva para el tratamiento de condiciones específicas, pero es buena para la salud general”*.

***Una nota importante: Evita tomarla si estás embarazada, en lactancia, o si tienes enfermedad hepática.***

Encuentra una deliciosa receta de un increíble elixir matinal, [siguiendo este enlace](#).



# Maneras Naturales De Reducir La Presión Sanguínea

## Resveratrol

El resveratrol es conocido como la sustancia anti-envejecimiento presente en el vino tinto y en otras frutas de piel oscura. El resveratrol es un poderoso antioxidante y un potente polifenol que protege del daño de los radicales libres.



Previos estudios de salud han analizado el resveratrol por sus propiedades que podrían [proteger las vías sanguíneas](#). En este estudio, [se analizó al resveratrol como agente reductor de la presión sanguínea](#) y para ayudar a crear una mejor función de las vías sanguíneas. El resveratrol aumenta la cantidad de óxido nítrico en la sangre, que es un muy potente vasodilatador (aumenta el tamaño de las vías sanguíneas para reducir a presión sanguínea). Aumentar la dilatación de las vías sanguíneas, a su vez, reduce la resistencia al flujo sanguíneo, lo que a su vez reduce la presión sanguínea.

Los suplementos estandarizados de resveratrol se ofrecen en cápsulas de 20mg a 100mg. La mayoría de los practicantes de la salud recomiendan mantenerse en la dosis menor de 20 mg.

### **5 alimentos ricos en resveratrol:**

1. Vino tinto
2. Uvas
3. Nueces y cacahuates
4. Arándanos, moras, frutos del bosque
5. Chocolate amargo



Descubre cómo el resveratrol puede beneficiar tu microbioma intestinal, [siguiendo este enlace](#).



# Maneras Naturales De Reducir La Presión Sanguínea

## Omega 3

Los Omega 3 son bien conocidos por sus beneficios al sistema cardiovascular, y estos beneficios se extienden a la salud de las vías sanguíneas, también.



Los ácidos grasos Omega 3 han probado reducir la presión sanguínea tan eficientemente como otros cambios en el estilo de vida, incluyendo el ejercicio, la reducción del sodio, y la limitación del alcohol, de acuerdo con un análisis de [diversos estudios publicado en el Diario Americano de Hipertensión](#). Los resultados del estudio también mostraron que quienes tienen las mayores mediciones de grasas Omega 3 en suero tuvieron las menores lecturas de presión sanguínea.

El aceite de pescado puede funcionar mejorando la función de las vías sanguíneas y la reducción de la inflamación, entre otras cosas. Se requiere de entre 1000-2000 mg por día de Omega 3 para quienes ya tienen altas lecturas de presión sanguínea, para reducir los valores.

### **10 alimentos ricos en Omega 3:**

1. Pescados: salmón, trucha de río, atún
2. Aceite de oliva
3. Semillas: lino, chía
4. Frutos secos: mayormente nueces
5. Aguacates
6. Vegetales de hojas verdes
7. Huevos de granja orgánicos
8. Mantequilla de cacahuete
9. Soja (si puedes consumirla)
10. Avena (si puedes consumirla)

Conoce la verdad sobre los aceites y grasas dietéticas [en este enlace](#).



## La Dieta Paleo y La Presión Sanguínea

Las culturas primitivas y tradicionales que se basan en las mismas dietas desde hace cientos de años casi no tienen problemas con la presión sanguínea. Esto ha aumentado drásticamente en las sociedades modernas, en parte debido a los alimentos procesados y los estilos de vida sedentarios.

Seguir una dieta Paleo y eliminar el trigo, el maíz, otros granos refinados, y el azúcar, [puede reducir sustancialmente la presión sanguínea](#). Además, factores de riesgo tales como el peso, la circunferencia de cintura, la proteína C-reactiva (CRP), la hemoglobina glicada (HbA1c), la presión sanguínea, la tolerancia a la glucosa, la secreción de insulina, la sensibilidad a la insulina y los perfiles lípidos también mejoran.

Los investigadores de la Escuela de Medicina de Universidad de California San Francisco condujeron un estudio sobre los posibles [beneficios de la dieta Paleo](#). En este estudio bien diseñado el Dr. Frassetto, Profesor de Ciencias de la Salud Clínica en la Escuela de Medicina de UCSF halló que **sólo 10 días de seguir la dieta Paleo mostró cambios positivos en la presión sanguínea, el colesterol, y los niveles de azúcar en la sangre.**

Los beneficios de la dieta Paleo para la presión sanguínea no sorprendieron a los investigadores, pues la dieta es naturalmente baja en sodio y alta en potasio.



# La Dieta Paleo y La Presión Sanguínea

## Y hablando de la dieta Paleo...

Si te interesa conocer más, lee esta nota sobre [La Mayor Subestimación De La Dieta Paleo](#), en el blog de El Halcón De La Salud.

Y si buscas un recurso sensacional, que te de cientos de ideas de recetas saludables, limpias, quemadoras de grasas, y más importante aún: totalmente Paleo, te recomiendo **El Libro De Recetas De PaleoHacks**, que ofrece una promoción que no querrás perderte: el completo libro de recetas Paleo, la guía de inicio rápido, 3 completos libros para seguir el estilo de vida Paleo en restaurants, de viaje y en el día a día, y un completo plan de alimentación para todo un mes, a un increíble precio promocional (y, cuando digo "increíble", ¡es que en verdad querrás leer dos veces para verificar que ese es el precio!).

[Sigue este enlace para conocer el Libro de Recetas de PaleoHacks y aprovechar el precio promocional.](#)

Si buscas ideas paleo para el desayuno, [por favor no dejes de leer esto.](#)

¿Buscas ideas para bocadillos y botanas Paleo, que puedas disfrutar en cualquier momento sin caer en la tentación de las frituras? [Entonces este libro te encantará.](#)



# Los Principales 5 Alimentos Que Ayudan A Reducir La Presión Sanguínea

## Betabeles/Remolachas

Los betabeles han probado contener una gran cantidad de óxido nítrico. El óxido nítrico hace que las vías sanguíneas se relajen y abran, reduciendo la presión sanguínea y ayudando al cuerpo a llevar más oxígeno a las partes del cuerpo donde se lo necesita—como los músculos, tu corazón, y tu cerebro.

¡Encuentra [aquí](#) una razón más para asegurarte de añadir betabeles a tus comidas! (te sorprenderás, y agradecerás saberlo – especialmente si eres hombre)



## Sandía

Las sandías pueden ser altamente efectivas como reductoras de la presión sanguínea. Las sandías tienen licopeno, que es un poderoso antiinflamatorio y antioxidante, conocido por ser protector del sistema cardiovascular, la salud de los huesos, y la prevención del cáncer.

Las sandías también tienen citrulina, que es un aminoácido. La citrulina de la sandía, especialmente la parte blanca de la sandía, se convierte en arginina que ayuda a crear óxido nítrico para abrir las vías sanguíneas.

Conoce los beneficios de las sandías en [este artículo](#) de El Halcón De La Salud.



# Los Principales 5 Alimentos Que Ayudan A Reducir La Presión Sanguínea

## Ajo

El ajo es un alimento asombroso, por muchas razones. Tiene compuestos de azufre, aminoácidos, antioxidantes masivamente poderosos, y montones de vitaminas y minerales. También tiene alicina, el principal de esos compuestos químicos naturales. La alicina ayuda a reducir la presión sanguínea y prevenir la enfermedad del corazón.

El ajo también contiene exclusivas sustancias que funcionan como los populares inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE). La gamma-glutamilcisteína en el ajo es un inhibidor ACE natural, sin los efectos secundarios negativos de los inhibidores ACE farmacológicos.

***Nota: Si tomas diluyentes de la sangre o anticoagulantes, o inhibidores ACE para la presión sanguínea, asegúrate de consultar con tu doctor antes de comenzar a suplementar con ajo.***

Conoce 7 razones más para amar el ajo, [en este artículo](#) - ¡te sorprenderás con la #7!



## Jugo de Granada

La granada es otro alimento saludable que tiene particulares cualidades medicinales, sin efectos secundarios negativos. Las granadas contienen poderosos polifenoles con fuertes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

[Estudios científicos](#) de hecho han mostrado la poderosa capacidad del jugo de granada para reducir la presión sanguínea.



# Los Principales 5 Alimentos Que Ayudan A Reducir La Presión Sanguínea

[Estudios a corto y a largo plazo](#) muestran el poder de las granadas para reducir la presión sanguínea. Evita beber jugos de granada que tengan azúcares agregados.

¿Sabías que las granadas también ayudan a prevenir el cáncer de seno, la enfermedad del corazón, y la diabetes tipo 2? [Lee este artículo y descubre por qué](#) - y cómo aprovechar las granadas al máximo.



## Té Verde

Ya bien conocido como una saludable bebida, el té verde se suma a la lista de alimentos que tienen un efecto similar al medicinal para la presión sanguínea.

El té verde tiene muchos poderosos polifenoles antioxidantes conocidos por sus beneficios protectores de la salud. Uno de los más poderosos flavonoles del té verde, el EGCG (Epigallocatequina galato) es el responsable de su capacidad de contrarrestar una variedad de enfermedades y condiciones de salud.

Los mejores resultados ocurren cuando bebes entre 3 y 4 tazas de té verde de alta calidad a diario.

A menudo me preguntan cuál es mejor para bajar de peso, quemar grasas, y sumar salud: el té negro o el té verde. [¡Encuentra la respuesta en este artículo!](#)



# Cambios Al Estilo De Vida Para Reducir La Alta Presión Sanguínea

## Ejercicio

Hay algunas otras modificaciones al estilo de vida que tienen un drástico efecto sobre la presión sanguínea. Una de ellas es el ejercicio regular.

El ejercicio ha probado ser altamente efectivo para reducir la presión sanguínea, incluso en pacientes que tienen lo que se llama “hipertensión resistente”, que significa que el paciente tiene alta presión sanguínea y toman 3 o más medicamentos para reducirla.

¿Buscas ideas fáciles de ejercicios divertidos que puedas hacer en pocos minutos cada día? Encuentra los resultados que tanto deseas, [conociendo este recurso sensacional](#).



## ¡Más sexo!

La investigación sugiere que existe un enlace entre el sexo y la reducción de la presión. Este efecto puede deberse a los químicos que calman el cerebro, que se liberan luego de tener sexo para las dos personas involucradas, incluyendo serotonina, oxitocina, vasopresina, óxido nítrico y proláctico.

La testosterona, una poderosa hormona sexual para hombres y también para mujeres, también podría ser clave para reducir la presión sanguínea y el estrés. Los estudios han mostrado un enlace entre la baja testosterona y la alta presión sanguínea, mientras que los picos de testosterona asociados con la alta actividad sexual podrían ayudar a reducir la presión sanguínea.

¿Quieres encender la chispa en la recámara? Conoce los 10 alimentos que te ayudarán a lograrlo, [en este artículo](#).



# Cambios Al Estilo De Vida Para Reducir La Alta Presión Sanguínea

## Meditación

La meditación es una manera calmante de aumentar la serotonina, hacer más lento el ritmo cardíaco, inducir pensamientos positivos, y reducir la presión sanguínea, aunque la meditación por su sola cuenta no ayudará a quienes tienen hipertensión o prehipertensión.

Sin embargo, la meditación en conjunto con otros cambios positivos en el estilo de vida sí podría ayudar.

Conoce 7 buenas razones para meditar cada día, [en esta nota del blog](#) de El Halcón De La Salud.



## Bioretroalimentación

La bioretroalimentación ha sido estudiada en su capacidad de ayudar a reducir la presión sanguínea, además de hacer más lento el ritmo cardíaco, pero salvo que atiendas las causas subyacentes vistas arriba, la bioretroalimentación no te ayudará a reducir la presión sanguínea a largo plazo, sino sólo temporariamente.

Hay muchas maneras naturales de devolverle a tu cuerpo las energías perdidas. [Conoce este recurso](#) para volver a sentirte pleno, vibrante, ¡y con tantas energías que nadie podrá creer tu edad!



## Conclusión

La alta presión sanguínea y la hipertensión diagnosticada siguen siendo un factor de riesgo para la enfermedad coronaria y los ataques cardíacos, y pueden tener serias consecuencias si las dejas sin atender.

Cumplir con los cambios necesarios en el estilo de vida y la dieta, además de incluir alimentos específicos y suplementos, puede ayudarte a llevar tu presión sanguínea a niveles saludables, posiblemente sin intervención médica alguna. Cualquier cambio dietario o de estilo de vida significativo debería ser consultado con el médico antes de implementar, para que realice un cuidadoso control de tu presión sanguínea ante estos cambios.

Algunos medicamentos para la presión sanguínea quizás deban ser reducidos o modificados.

Seguir estas importantes guías puede ayudar a reducir significativamente tu presión sanguínea, no importa qué tan alta sea.

Además, estos cambios en el estilo de vida también te ayudarán a **reducir el riesgo de eventos cardiovasculares, infartos, cáncer y obesidad.**



## ¿Quieres Saber Más?

¡Gracias por haber leído este libro de obsequio para los seguidores de la Página en Facebook de **El Halcón De La Salud!**

Sé que toda esta información te servirá, y te ayudará a reducir tu alta presión sanguínea de un modo natural.

Pero aún hay mucho más que puedes hacer, no sólo para restablecer tus valores normales de presión sanguínea, sino principalmente para prevenir futuros episodios, y hacer que la hipertensión y la pre-hipertensión sean cosas del pasado en tu vida, ***para siempre.***

Por favor, conoce este recurso que considero **de vital importancia** para que tengas una espléndida salud cardiovascular de por vida: el libro "***Sin Presión***", de Reed Wilson, repleto de soluciones sencillas y naturales para controlar la presión alta.

Comprenderás más cómo y por qué sucede la presión alta, qué consecuencias puede tener en tu vida a corto, mediano, y largo plazo, cuáles son los tratamientos médicos convencionales, e ideas sencillas (y prácticas) que puedes implementar en tu vida para decirle adiós a las molestas medicaciones para la hipertensión.

**Y lo mejor: sólo aquí, usando el enlace a continuación, ¡podrás conseguirlo por un precio promocional de tan sólo \$10!**

Compártelo con tus amigos, los miembros de tu familia, y toda persona que lidie con problemas de presión e hipertensión. ¡Es de suma importancia que todos conozcan esta información!

**Sigue [este enlace](#) para conocer la respuesta que buscabas para dejar atrás los problemas de alta presión sanguínea.**

