**La tensión alta, enemiga silenciosa: las mejores formas de bajarla**

**Según la OMS, el 36,7% de la población adulta en España sufre hipertensión arterial. En total, 11 millones de personas. Se trata de un problema de salud muy grave que se puede tratar**

**La** [**presión arterial**](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2021-07-22/como-medir-la-tension-arterial-paso-a-paso_3190679/) **alta** no suele estar asociada a síntomas claros. Ni siquiera cuando alcanza valores muy elevados y peligrosos para la salud. Como mucho, las personas que padecen hipertensión sufren esporádicamente **dolor de cabeza, sangrado nasal o dificultad para respirar**. Pero, como decíamos, no es lo habitual.

Por ello, **controlar la tensión arterial y bajarla a niveles normales es fundamental**. Tanto si has sido diagnosticado de hipertensión por un especialista como si no. Pero ¿sabes cómo hacerlo? Aquí te queremos enseñar a hacerlo para que reduzcas el **riesgo de sufrir** [**un infarto**](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-03-12/las-4-senales-que-te-avisan-de-que-estas-a-punto-de-sufrir-un-ataque-al-corazon_99684/)**, angina de pecho** o cualquier otro accidente cardiovascular potencialmente fatal.

**Cómo bajar la tensión de forma natural**

Reducir los niveles de tensión arterial es más fácil de lo que piensas. De hecho, muchas veces, este problema surge por la adquisición de **malos hábitos alimenticios y de salud**. Sigue estos consejos y lo podrás conseguir sin tomar fármacos:

* **Baja de peso y vigila el diámetro de tu cintura**. El sobrepeso y la hipertensión van de la mano en la inmensa mayoría de los casos. De hecho, según diversos estudios científicos, es posible bajar la lectura 1 mmHg (milímetro de mercurio) por cada kilogramo perdido. Especialmente importante es reducir la medida de la cintura. En los hombres no debe exceder de 102 cm en ningún caso. En las mujeres, no ha de superar los 89 cm.
* **Haz ejercicio a diario**. 30 minutos de actividad física moderada pueden ser suficientes para reducir la presión arterial entre 5 y 8 mmHg. Eso sí, debe ser acorde a tus posibilidades. Hay personas a las que les viene mejor andar o correr. A otras, si tienen problemas de articulaciones, nadar.
* **Cuida tu dieta**. Ha de ser saludable y equilibrada. Los protagonistas en ella deben ser las frutas, las verduras, los cereales integrales y los lácteos bajos en grasa. Las grasas saturadas y las carnes rojas, ya que elevan los niveles de colesterol LDL, deben pasar a ser cosa del pasado. También has de reducir al mínimo el consumo de sodio (sal).
* **Di adiós al alcohol, al café y al tabaco**. Los tres afectan muy negativamente a los niveles de presión arterial de tu organismo. Algunos estudios revelan que una copa de vino o una cerveza al día pueden ser saludables, pero no más.
* **Reduce tus niveles de estrés**. Es considerado como un “asesino silencioso”. Cambiar las expectativas de vida, practicar meditación y tratar la ansiedad con ayuda profesional si es necesario son también aspectos clave para reducir la tensión arterial.

Además de estos consejos, también te recomendamos **ponerte bajo supervisión profesional**. Si tienes hipertensión es imprescindible que visites a tu médico de familia periódicamente. Según la gravedad del problema, tendrás que acudir una vez al mes o cada tres meses, aproximadamente.