

Presión Arterial Alta [Understanding High B

author: Dr. Ashley Sullivan PharmD

2026-07

Synopsis

author	Dr. Ashley Sullivan
readBy	Maria Jose
inLanguage	spanish

¿Está cansado de vivir con presión arterial alta y sentir que se ha apoderado de su vida? Es hora de tomar el control y solucionar el problema de una vez por todas.

Vivir con presión arterial alta es una experiencia abrumadora. Da la sensación de estar siempre caminando por la cuerda floja, preocupándose constantemente por los riesgos de complicaciones y luchando por encontrar los medicamentos adecuados y los cambios en el estilo de vida que funcionen para usted.

Si tiene la sensación de que su enfermedad está limitando su capacidad para disfrutar de las cosas que le gustan, dejándole frustrado, atrapado e inseguro sobre el futuro, no está solo.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, casi la mitad de los adultos de Estados Unidos, es decir 116 millones, padecen hipertensión. De esa cifra, solo 1 de cada 4 adultos tiene su enfermedad bajo control.

¿Por qué es alarmante? Porque además de ser conocida como un asesino silencioso, la hipertensión es también un ladrón silencioso que le roba su tranquilidad, dejándole sin saber si aún podrá llevar una "vida normal".

Pero hay esperanzas.

Con las herramientas, los conocimientos y el apoyo adecuados, puede tomar el control de su presión arterial y vivir la vida que se merece.

Y aquí es donde entra en juego este libro.

Escrito por una farmacéutica de confianza, este libro ofrece una perspectiva única sobre el tratamiento de la hipertensión. Usted puede estar seguro de que la información proporcionada es fiable y está basada en evidencias, y sin embargo se presenta de una forma accesible y fácil de entender.

Aquí tiene una muestra de lo que descubrirá:

- Los diferentes tipos de medicamentos que pueden controlar su hipertensión... y cómo pueden interactuar con los alimentos,

suplementos u otros fármacos que esté tomando.

- El meollo del asunto** cuando se trata de las causas de la hipertensión “descubra qué factores específicos pueden estar poniéndole en riesgo para poder evitarlos.
- Modificaciones y complementos de la dieta fáciles de aplicar: comer sano para tener un corazón

feliz.

- 10 preguntas que necesita hacer a su proveedor de atención médica.**
- Cómo vencer sus miedos al ejercicio físico para tener un corazón más sano y ser una persona

más feliz.

- Cómo monitorear eficazmente su presión arterial en casa...** para que pueda hacer un

seguimiento de su progreso y crear un plan de tratamiento personalizado con su profesional de la salud.

- Lo que debe hacer antes de recurrir por completo a los suplementos dietéticos...** y la vitamina

que debe evitar a toda costa si está tomando anticoagulantes.

Y mucho más.

La hipertensión es una enfermedad sigilosa... se acerca de forma furtiva a millones de personas en todo el mundo, y muchas no son conscientes de su presencia hasta que es demasiado tarde.

Please note: This audiobook is in Spanish.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()