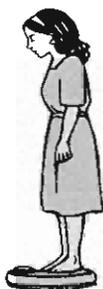


Hábitos saludables contra la presión arterial alta

Para **prevenir** la presión arterial alta:

1. Mantenga un peso saludable.

Trate de no aumentar de peso. Pierda peso si tiene sobrepeso. Trate de perder peso poco a poco, alrededor de 1 a 2 libras por semana hasta que alcance un peso saludable.



2. Haga actividad física por lo menos 30 minutos todos los días.

Puede caminar, bailar, practicar deportes o realizar cualquier actividad que le guste.

3. Use menos sal y sodio.

Compre alimentos marcados en la etiqueta “sin sodio”, “bajo en sodio” o “sodio reducido”. Quite el salero de la mesa.



4. Coma más frutas, verduras, pan y cereales integrales y productos derivados de la leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (semidescremada.)

5. Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas.

Los hombres que beben no deberían tomar más de uno o dos tragos por día. Las mujeres que beben no deberían tomar más de un trago por día. Las mujeres embarazadas no deberían beber nada de alcohol.

Para **bajar** la presión arterial alta:

1. Lleve a la práctica estos consejos:

- Mantenga un peso saludable.
- Haga de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.
- Coma menos alimentos con alto contenido de sal y de sodio.
- Coma más frutas, verduras, pan y cereales de granos integrales y productos derivados de la leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (semidescremada.)
- Tome menos bebidas alcohólicas.

2. Tome el medicamento todos los días como lo indica su médico.

3. Mídase la presión arterial con frecuencia.

