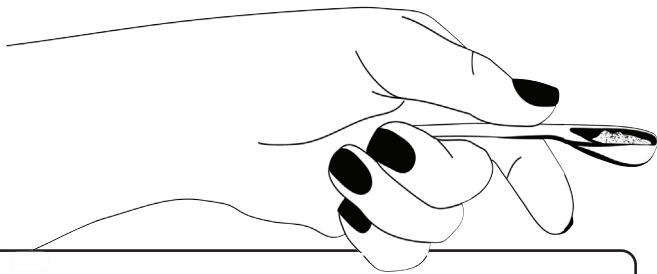


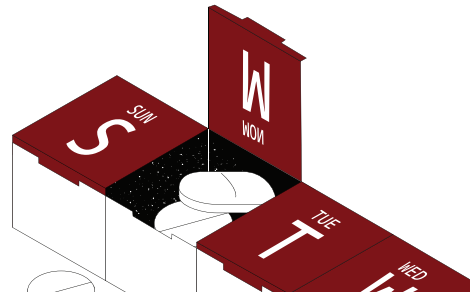
Poderosos hábitos diarios para reducir la presión arterial

Controlar la presión arterial alta ayuda a prevenir complicaciones de salud, como un ataque cerebral o cardíaco. La mayoría de las personas necesitan hábitos saludables y medicinas para reducir la presión arterial.



Consuma menos sal o "sodio"

Trate de consumir menos de 1 cucharadita o 1500 mg de sodio al día. En lugar de sal, use limón, ajo, cebolla o chile.



Tome sus medicinas para la presión arterial como le indicaron

Use un pastillero o una alarma en el teléfono para recordar.



Consuma alimentos saludables para el corazón

Beba menos alcohol

No más de 1 trago las mujeres al día
2 tragos los hombres al día.



Manténgase activo y en movimiento

Trate de hacer actividad física 3 horas o más a la semana. Pruebe una actividad divertida con un amigo, como caminata rápida o baile.

Trate de mantener un peso saludable



Siga aprendiendo sobre la presión arterial alta

www.bit.ly/lahealth_bp_es

- Comuníquese con el consultorio de su médico
- Pida materiales educativos para pacientes



This project is funded by the National Institutes of Health (NIH) through a grant awarded in partnership with NIAID. NIAID is part of the U.S. Department of Health and Human Services.

Español | Spanish