



Consejos de la Presión Alta

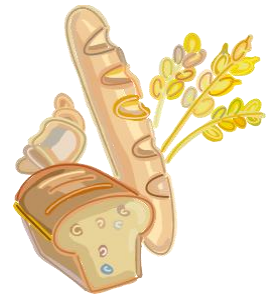
Dieta

Coma saludable para ayudar a mantener su presión arterial baja.

- 1** Coma frutas y verduras frescas todos los días. Busque diferentes colores para conseguir un buen balance. Agregue un poco de lechuga y tomate a su sándwiches, u ordene una ensalada cuando en un restaurante.



- 2** Coma alimentos de grano entero. Busque la palabra “todo” en los ingredientes. Panes y cereales son una Buena manera de obtener la fibra que usted necesita para una dieta saludable.



Sal

Reduzca el consumo de sal (sodio) que usted come todos los días.

- 1** Lea el etiqúete y omita los alimentos que son altos en sodio. Evite los alimentos enlatados. En lugar de comer alimentos procesados, coma pan de grano entero y frutas y verduras congeladas o frescas.



- 2** Coma más comida caseras para controlar la cantidad de sal y condimentos poco saludables en los alimentos. Si usted quiere comer en un restaurante, manténgase alejado de comidas fritas. Siempre puede pedir un mesero o cajero para las opciones de sal inferiores.





Consejos de la presión alta

Ejercicio



Sea más activo para bajar su presión arterial alta.

1

Trate de hacer 30 minutos de ejercicio por día. Trate de sudar y conseguir que su corazón bombee más rápido cuando usted está activa. Beba mucha agua.



2

Empiece lentamente. Tome caminatas diarias. Usted pronto podrá tomar paseos más largos y más rápidos que pueden conducir a trotar u otros ejercicios, como nadar.

Siempre hable con su proveedor de salud antes de empezar un programa de ejercicio.



Baja Estrés

1

Duerma 7 a 9 horas cada noche. Deje de usar electrónicos y lea un libro justo antes de irse a dormir.



2

Trate la respiración profunda y rítmica por 5 minutos o más cada día. Utilice la música calmante para ayudarlo a respirar. Respire tranquilo y exhale ansiedad.

