



Consejos de la Presión Alta

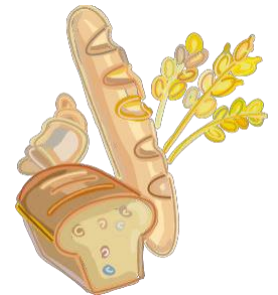
Dieta

Coma saludable para ayudar a mantener su presión arterial baja.

- 1** Coma frutas y verduras frescas todos los días. Busque comidas de 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 etiquete y omite 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 casera 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 preguntarle a un mesero o cajero cuales son las opciones de comidas bajas en sodio.





Consejos de la presión alta

Ejercicio



Sea más activo para bajar su presión arterial alta.

- 1 Trate de hacer 30 minutos de ejercicio al día. Trate de sudar y conseguir que su corazón bombee más rápido cuando usted está active. 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 ayudarle a respirar. Respire tranquilamente y exhale ansiedad.

