



cosas que puede hacer para prevenir y controlar la presión arterial alta

- 1. Pierde peso si tienes sobrepeso.** Coma porciones más pequeñas y elija alimentos bajos en calorías.
- 2. Coma el corazón sano.** Asegúrese de comer frutas, verduras y alimentos bajos en grasa y bajos en colesterol.
- 3. Reducir la ingesta de sal.** No agregue sal y lea todas las etiquetas de los alimentos para mantener la ingesta de sodio a menos de 2.000 mg por día.
- 4. Dejar de fumar.** ¡O no empieces!
- 5. Limite las bebidas alcohólicas.**
- 6. Aumentar la actividad física.** Objetivo de 30 minutos de un ejercicio moderado por día, como caminar a paso ligero.
- 7. Hable con su profesional de la salud.** Pregunte cuáles son sus números de presión arterial y qué significan.
- 8. Tomar la medicación según lo prescrito.** Si necesita medicamentos, asegúrese de entender para qué sirve y cómo y cuándo tomarlo. Entonces, tome como dirigido.



www.mendonomahealth.org