

NUESTROS MEJORES CONSEJOS PARA UNA TENSIÓN ARTERIAL SANA

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE WWW.MAYMEASURE.ORG

Si tiene dudas sobre alguno de los puntos anteriores, consulte a un profesional médico cualificado.



MANTENGA UN PESO SANO

simplemente haciendo esto puede ayudar a reducir la hipertensión.



HACER EJERCICIO

REGULARMENTE

Intente dedicar una media de 30 minutos al día. Para que el ejercicio merezca la pena, tienes que sentir más calor, respirar más fuerte y tu corazón tiene que latir más rápido de lo normal.



COME MUCHAS FRUTAS Y/O VERDURAS TODOS LOS DÍAS

Come las verduras crudas o ligeramente cocidas al vapor, en lugar de hervidas, para obtener el máximo valor nutritivo. Evite freírlas siempre que sea posible.



AÑADE REMOLACHA A TU DIETA

Se ha descubierto que el consumo regular de zumo de remolacha ayuda a mejorar la tensión arterial.



REDUZCA LA SAL

Reduzca el consumo de sal. No olvide que gran parte de la sal está oculta en los alimentos procesados y es muy alta en la mayoría de los panes, cereales, sopas y salsas. Si es posible, lea siempre la etiqueta. También se ha comprobado que una dieta baja en grasas que incluya mucha fibra, como pan, pasta, arroz y cereales integrales, ayuda a reducir la tensión arterial.



REDUZCA LAS GRASAS Y EL

AZÚCAR

Compruebe siempre que sea posible la etiqueta de los alimentos y desconfíe especialmente de las grasas hidrogenadas o "trans", así como de los azúcares "ocultos" con otros nombres, como sacarosa, dextrosa, fructosa y glucosa. Estos azúcares suelen estar presentes en zumos de frutas y bebidas gaseosas.



DEJE DE FUMAR TABACO

Sus arterias se obstruyen aún más rápido si fuma y esto causa muchos otros problemas de salud. De hecho, tu tensión arterial aumenta mientras fumas.



REDUZCA SU CONSUMO DE

CAFEÍNA

Recuerde que la cafeína se encuentra en algunas bebidas gaseosas, así como en el café y el té.



NO TOMES DEMASIADO ALCOHOL

Respete las recomendaciones locales diarias: normalmente menos de 2 copas para los hombres y 1 para las mujeres (1 copa = cerveza pequeña o vino).



CONTROLES REGULARES

Hágase medir la tensión arterial regularmente por un profesional médico cualificado.



RELÁJESE E

estrés contribuye a elevar la tensión arterial. Por lo tanto, evite el estrés en la medida de lo posible y dedique tiempo a la relajación.

#TheBigSqueeze

 www.facebook.com/MayMeasure

 [@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)

 [maymeasureorg](https://www.instagram.com/maymeasureorg)