

Por mi bienestar cuido mi presión arterial



En mayo conmemoramos el **Día de la Hipertensión Arterial** (14 mayo)

Te recordamos lo importante que es cuidar tus hábitos diarios para evitar o controlar esta enfermedad.

¿Por qué debo hacer actividad física y mantener un peso sano?

Si tu peso supera los valores adecuados para tu edad y estatura, tienes más riesgo de sufrir problemas del corazón y circulación que pueden provocar hipertensión.

¿Por qué debo mejorar mi alimentación y reducir el consumo de sal?

El exceso de sal aumenta los niveles de presión arterial. En su lugar usa especias como orégano, tomillo, ajo. Además consume más frutas y verduras, las cuales nos dan nutrientes vitales para nuestra salud.



¿Por qué debo evitar el consumo de alcohol y tabaco?

Estos aumentan la presión arterial al generar cambios en diversas sustancias de tu cuerpo que, en exceso, pueden producir problemas cardíacos.

¿Por qué debo respetar mis tiempos de descanso y cuidar mi salud mental?

El estrés puede ocasionar fatiga, malestar estomacal, problemas de sueño, dolores musculares, cabeza y pecho que pueden afectar tus niveles de presión arterial.



Para aprender a mejorar nuestra alimentación ante la hipertensión arterial, revive nuestro live

HAZ CLIC AQUÍ | ↓