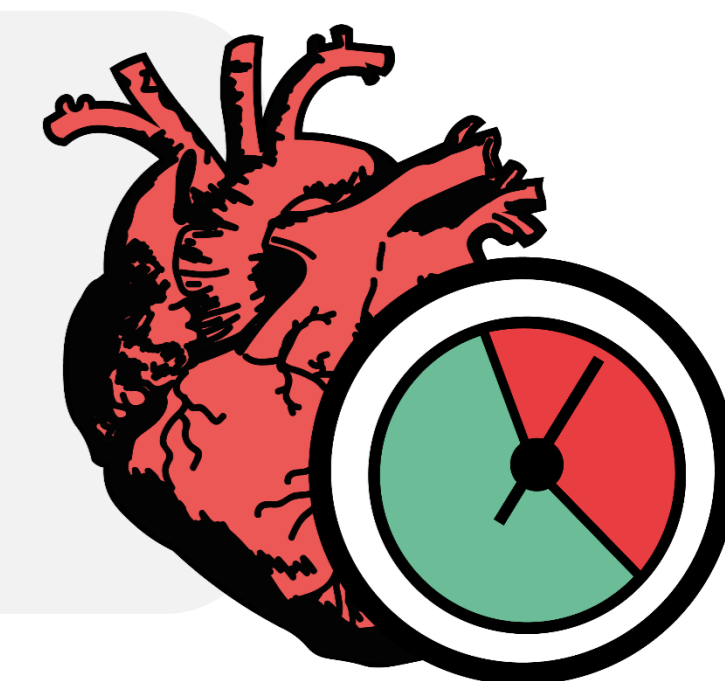
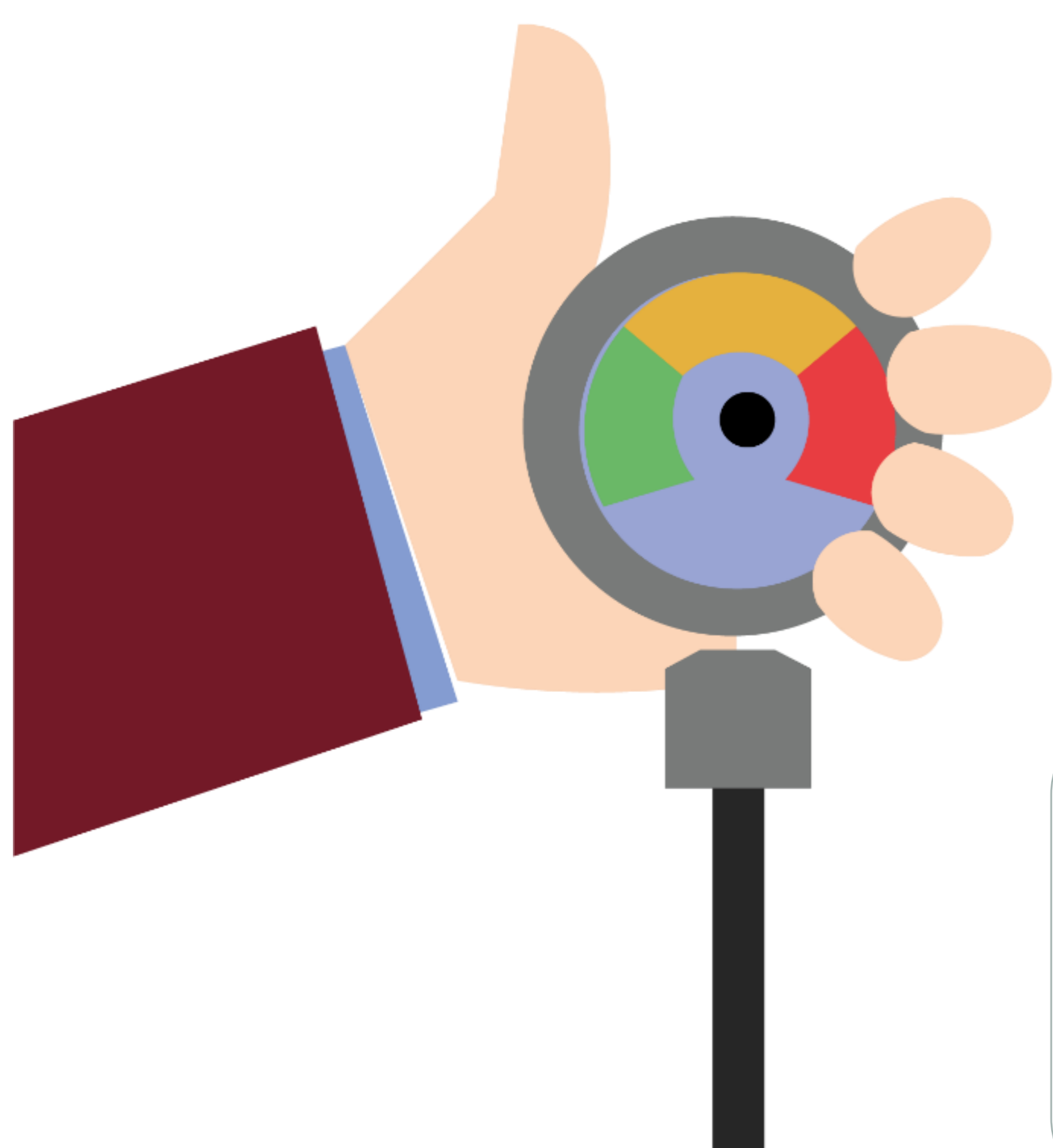


PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo.



TIPOS DE PRESIÓN ARTERIAL



HIPO TENSIÓN

DEBAJO DE:
90 mm Hg
— **60** mm Hg

NORMAL

120 mm Hg
— **80** mm Hg

HIPERTENSIÓN

MAYOR A:
140 mm Hg
— **90** mm Hg

¿CÓMO PREVENIR LA HIPO TENSIÓN Y LA HIPERTENSIÓN?

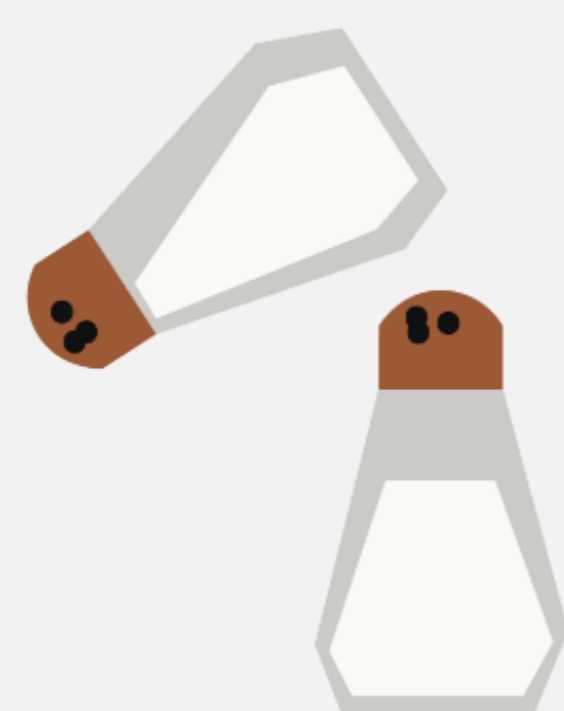
La primera medida para prevenir la aparición de hipertensión es **evitar el sobre peso.**



Siga una **dieta equilibrada**, rica en **frutas y verduras** además de **realizar ejercicio físico** de forma habitual.



Reduzca la cantidad diaria de **sal** en los alimentos; sustitúyala por especies o hierbas aromáticas. Evite las salsas, los productos precocinados o en conserva por su **gran contenido de sal.**



Controle periódicamente en casa **su presión arterial** y siga **su tratamiento** como lo indique su médico.



Limite su consumo diario de **café, alcohol y otros estimulantes** (te, chocolate, bebidas energéticas etc.)
No fume.



Reduzca al máximo los hidratos de carbono de absorción rápida, como **pasteles, dulces y panes**, así como **embutidos y otras grasas saturadas.**

