



# De unos pasos

## Hábitos saludables para disminuir su presión sanguínea

### Para PREVENIR la presión alta:

#### 1. Propóngase mantener un peso sano.

Trate de no ganar peso. Si sufre de sobrepeso, pierda algunas libras. Trate de hacerlo poco a poco, entre ½ y 1 libra por semana hasta lograr su peso ideal.

#### 2. Manténgase activo(a).

Usted puede caminar, bailar, utilizar las escaleras, practicar deportes, o realizar cualquier actividad que disfrute.

#### 3. Al cocinar, utilice menos sal y sodio.

Compre comidas "libres de sodio", "bajas en sodio" o "con menos sodio."

#### 4. Retire el salero de la mesa.

Coma más frutas y vegetales, panes y cereales de granos enteros y productos lácteos bajos en grasas

#### 5. Disminuya el consumo de alcohol.

Los hombres que consumen alcohol no deberían tomar más de 2 tragos por día y las mujeres más de uno. Las mujeres en estado no deberían consumir alcohol

### Para BAJAR la presión alta:

#### 1. Ponga en práctica estos pasos:

- coma más frutas y vegetales, pan y cereales de granos enteros y productos lácteos bajos en grasas.
- consuma menos alimentos con sal y sodio
- manténgase activo(a)
- mantenga un peso sano
- si consume alcohol, hágalo con moderación

#### 2. Tome las medicinas como se las receta su médico.

#### 3. Mídase la presión regularmente.

Sea consciente del sodio en las comidas. Generalmente, los alimentos envasados en cajas o latas poseen altos niveles de sodio.

