



5 SENCILLOS PASOS PARA PREVENIR O CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Muchas personas que padecen hipertensión pueden reducir su presión arterial elevada a un rango saludable, o mantener sus números dentro de un rango saludable mediante cambios en el estilo de vida. Habla con tu equipo de atención médica al respecto y sigue estos pasos:

1. Realiza al menos 150 minutos de actividad física a la semana (aproximadamente 30 minutos al día, 5 días a la semana).
2. No fumes.
3. Lleva una dieta saludable, que incluya limitar el sodio (sal) y el alcohol.
4. Mantén un peso saludable.
5. Maneja el estrés. Consulta a un especialista en salud mental sobre las técnicas que pueden ayudarte a lograrlo.

Consideraciones importantes

Además de realizar cambios positivos en su estilo de vida, **algunas personas con hipertensión deben de tomar medicamentos para poder controlar su presión arterial.** Si quieres saber más sobre los medicamentos consulta el artículo "**Medicamentos para la hipertensión, ¿cómo funcionan y cuáles son sus beneficios y riesgos**".

Recuerda hablar con tu equipo de atención médica de inmediato si crees tener presión arterial alta, o si te han dicho que tienes la afección pero no la tienes bajo control.

Al tomar medidas para reducir tus niveles de presión arterial, puedes protegerte contra las enfermedades cardíacas y los eventos cerebrovasculares, también conocidos como enfermedad cardiovascular (ECV).

Vía: ClickISalud