

PROTEGE TU CORAZÓN CHECA TU PRESIÓN ARTERIAL



- El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.
- Ve a consulta de manera periódica, para que te tomen la presión y den medicamento, si así lo considera tu médico.
- Lleva una alimentación baja en grasas y sal.
- Camina mínimo 30 minutos al día.
- Aprende a controlar el estrés.
- Deja de fumar.
- Evita tomar alcohol.