

RECOMENDACIONES DE TU FARMACÉUTICO para reducir la presión arterial



Evita el sobrepeso y la obesidad

La reducción de 10Kg de peso, hace descender la PA aproximadamente 10mmHg



Reduce la ingesta de sal

Se recomienda no exceder los 5 g al día. Evitar alimentos con gran contenido de sal como los productos ultraprocesados.

Intenta dejar de fumar



Reduce el consumo

de grasas saturadas en tu dieta.



Duerme las horas necesarias

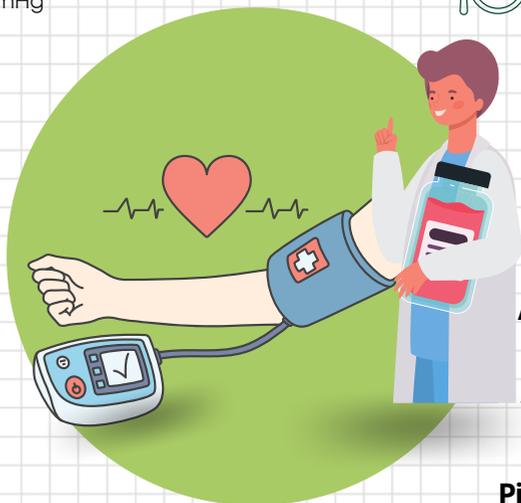


y en las mejores condiciones.



Realiza actividad física moderada

Son preferibles los ejercicios de tipo aeróbico como caminar o bailar. Caminar deprisa al menos 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana, puede reducir de 4-9 mmHg la PA.



Reduce la ingesta

de alcohol.



Aumenta el consumo

de frutas y verduras.



Pide ayuda a tu farmacéutico y vigila tu medicación



algunos medicamentos llevan sodio en su composición.

Practica actividades que favorezcan tu relajación



y que te ayuden a aliviar el estrés.