

PREVENCIÓN DE ALTA PRESIÓN ARTERIAL

La Presión Arterial Alta, o Hipertensión, es cuando la fuerza de la sangre que empuja las paredes de los vasos sanguíneos es demasiado alta. Como resultado, los ojos, los riñones, el corazón y otros órganos pueden dañarse.

7 MANERAS DE PREVENIR LA ALTA PRESIÓN ARTERIA:



Come más frutas y verduras



Evite comer alimentos con mucho sodio (sal)



Hacer ejercicio regularmente



Límite Alcohol



Reduce el estrés



Dormir lo suficiente



Evita fumar

