

Consejos cardiosaludables

Comer sano te hace sentir bien

Un paso muy importante es reducir el consumo de sal, *potenciar los sabores de las comidas con vinagre, limón y especias*. Reducir el consumo de alimentos no naturales y el consumo de grasas saturadas de origen animal y vegetales como el aceite de palma.

Sal a moverte por tu barrio

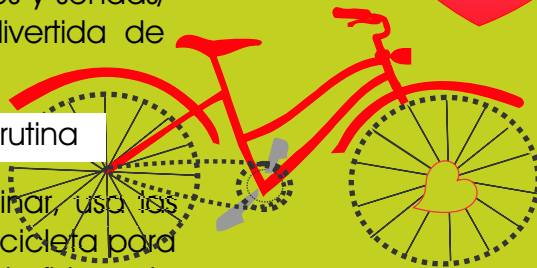
Los gimnasios al aire libre, parques y sendas, son una forma económica y divertida de ejercitarse y disfrutar del día.

Incorpora hábitos saludables a tu rutina

Aprovecha las aceras para caminar, usa las escaleras para subir y bajar y la bicicleta para moverte por la ciudad ...el ejercicio físico da energía y vitalidad.

En tu entorno, dí no al tabaco, y reduce el consumo de alcohol.

Cuida tu corazón



Cuida tu salud



La hipertensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre dentro de las arterias al ser bombeada por el corazón. Cuando esa Tensión Arterial (TA) es superior a 140/90 mm Hg de forma continuada, se denomina hipertensión.

Aunque se desconocen todas las causas se sabe que puede ser hereditaria, que aumenta con la edad, y suele ir asociada a obesidad, diabetes tipo 2 y dislipemia (exceso de grasas en sangre), estas patologías endurecen las arterias y/o las obstruyen aumentando la presión arterial (TA).

Tratamiento de la hipertensión

Los medicamentos no curan la hipertensión, solo la regulan y la mantiene en cifras normales, de ahí la importancia de NO INTERUMPIR por cuenta propia el tratamiento prescrito y mantener “siempre” un estilo de vida saludable: alimentación sana, mantener un peso adecuado, actividad física regular, no fumar y reducir el consumo de SAL y de bebidas alcohólicas.

Tomate la Tensión Arterial regularmente

La única forma de saber si uno es hipertenso es realizando el control periódico de la tensión arterial, por esa razón conoce tus números hoy.

PRESIÓN ARTERIAL:

