



EPSSanitas

¡Cuido mi presión arterial porque mi salud y bienestar están primero!

En el mes de mayo conmemoramos el
Día de la Hipertensión

y queremos contarte por qué es importante que cuides tus hábitos diarios para evitar esta enfermedad.



¿Por qué debo hacer actividad física y mantener un peso sano?

Si tu peso supera los valores adecuados para tu edad y estatura, tienes más riesgo de sufrir problemas del corazón y circulación que pueden provocar hipertensión.

¿Por qué debo mejorar mi alimentación y reducir el consumo de sal?

Debido a que el exceso de sal aumenta los niveles de presión arterial. En su lugar consume más frutas y verduras, las cuales nos dan nutrientes necesarios para nuestra salud.



¿Por qué debo evitar el consumo de alcohol y tabaco?

Estos aumentan la presión arterial al generar cambios en diversas sustancias de tu cuerpo que, en exceso, pueden producir problemas cardíacos.

¿Por qué debo respetar mis tiempos de descanso y cuidar mi salud mental?

El estrés puede ocasionar fatiga, malestar estomacal, problemas de sueño, dolores musculares, cabeza y pecho que pueden afectar tus niveles de presión arterial.



Para aprender cómo identificar la hipertensión revive nuestro live.

[HAZ CLIC AQUÍ](#) | →