

Maneras de mejorar su presión arterial



Mantenga un peso corporal saludable



Coma más verduras, frutas y lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa; coma menos alimentos con alto contenido de grasa



Limite el sodio/la sal



<1500 mg por día



Haga más ejercicio



Póngase como objetivo 90 a 150 minutos/semana



Beba menos alcohol



Varones
Limítese a 2 bebidas/día

Mujeres
Limítese a 1 bebida/día

Según las Directrices de práctica clínica para la hipertensión de 2017 recomendaciones para el tratamiento y el manejo de la hipertensión

