

O MES DE MEDICIÓN DE MAIO

10 CONSELLOS CLAVES PARA MANTERSE DENTRO DO RANGO DE PRESIÓN ARTERIAL SAUDABLE



1. **Mantéñase nun peso saudable:** isto por si só pode axudar a baixar a presión arterial alta.



2. **Faga actividade física de xeito regular:** tente facer uns 30 minutos de actividade física por día. Para que a actividade física dea resultados, ten que sentir máis calor, ténselle que acelerar a respiración e o corazón tenlle que latexar máis rápido do normal.



3. **Coma froitas ou verduras en cantidades abundantes a diario:** coma verdura crúa ou lixeiramente cocida ao vapor, ni canto de fervida, para que sexa o máis nutritiva posible. Evite comer alimentos fritos



4. **Coma remolacha como parte da súa dieta:** está comprobado que o zume de remolacha serve para baixar a presión arterial.



5. **Diminúa a cantidade de sal que consume:** recorde que os alimentos procesados conteñen moito “sal oculto”, e que a maioría dos pans, cereais, sopas e salsas teñen un contido de sal moi alto. Sempre que poida, lea as etiquetas de información nutricional.



6. **Diminúa o consumo de graxa e azucre:** lea sempre as etiquetas e teña moito coidado coas graxas hidroxenadas ou as graxas trans, así como tamén co azucre que se esconde con outros nomes como “sucrosa”, “dextrosa”, “fructosa” e glicosa das bebidas de froitas e gasificadas, por exemplo.



7. **Deixe de fumar:** o tabaquismo fai que as arterias tápense moito máis axiña, ademais de causar moitos outros problemas de saúde. A presión arterial aumenta mentres se fuma un cigarro.



8. **Diminúa a inxesta de cafeína:** teña en conta que algunhas bebidas enerxizantes e gaseosas, así como o café e o té, conteñen cafeína.



9. **Non tome alcohol en exceso:** non se pase das recomendacións diarias, que adoitan ser de 2 vasos ou copas para os homes e de 1 vaso ou copa para as mulleres, como máximo. (1 vaso ou copa equivale a unha cervexa pequena ou copa de viño).



10. **Trate de relaxarse. O estrés sobe a presión arterial:** evite a tensión, no posible, e teña momentos de relaxación. Un pode relaxarse de varias maneiras, cun momento tranquilo só, socializándose, facendo actividade física ou ríndose.