

10

Consejos para mejorar mi

Presión Arterial

1. Reducir consumo de GRASAS

2. Reducir el consumo de SAL

3. Consumir FRUTA Y VERDURA

4. Hacer EJERCICIO

5. Controlar el ESTRÉS

6. Vigilar la MEDICACIÓN

7. Controlar el PESO

8. Dejar de FUMAR

9. Moderar el ALCOHOL

10. Mantener hábitos saludables en el tiempo

