

Una vida saludable, la mejor receta para controlar la presión



**Una vida saludable,
la mejor receta para controlar la
presión**

Sólo usted puede controlar su presión. Hacerlo es fácil e importante

Como usted ya sabe, la hipertensión (tener la presión alta) es un factor de riesgo para su salud, un factor que no puede eliminarse pero que se puede controlar.

Como sea que la hipertensión generalmente no ocasiona molestias, a menudo olvidamos tomar la medicación o seguir los consejos del médico. Mantener la presión a raya es fácil, pero sólo usted puede hacerlo. Si lleva una vida saludable y toma la medicación, aumentará su bienestar y mejorará su calidad de vida.

Siete normas sencillas para controlar la presión y aumentar la calidad de vida:

1 El médico, el mejor consejero

Sabe perfectamente qué se debe hacer. Siga estrictamente sus indicaciones. No se quede con dudas. Hágale tantas preguntas como quiera. Su médico le dirá qué debe hacer y cómo mantener a raya la presión.



2 Cuanta menos sal, más salud

Los alimentos ya contienen todas las sales necesarias para su salud. Por lo tanto no la añada ni cocinando ni poniendo el salero en la mesa. También es necesario evitar las comidas preparadas que tengan mucha sal como, por ejemplo, los embutidos, las conservas o los alimentos precocinados. Acostumbrarse es fácil y las ventajas son muy grandes.

3 Sáquese un buen peso de encima

A cada edad y cada altura le corresponden un peso adecuado. Si tiene exceso de peso, haga una dieta con pocas calorías. Adelgace paulatinamente, huyendo de los regímenes milagrosos. Se encontrará mejor y su presión también.

4 Gane su campeonato particular

Pasear un rato cada día y practicar algún tipo de ejercicio físico, adecuado para su edad, le hará estar más ágil y sentirse mejor. Mejorará en vitalidad y ganará el campeonato de su salud.



5 Brinde, verdaderamente, a su salud

Un poco de vino o cerveza en las comidas no le perjudicará, pero intente reducir al máximo el consumo de alcohol. Desde hoy, procure tomar bebidas no alcohólicas. Este sí que será un brindis a su salud.

6 Aire puro a cualquier hora

Haga que, desde ahora, sus pulmones tengan siempre aire puro. Mucha gente ha conseguido dejar de fumar. Seguro que usted también puede hacerlo. Es cuestión de proponérselo y, si lo cree conveniente, puede contar con la ayuda de algún programa de deshabituación.

7 Medicación al pie de la letra

Que usted se encuentre bien no quiere decir que pueda dejar, reducir o modificar su medicación. Acuérdesse cada día. Tómela exactamente como le haya dicho el médico. Es la mejor manera de mantener la presión a raya.

