

17
Mayo

Día mundial de la Hipertensión Arterial

DECÁLOGO PARA EL ABORDAJE DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y DISMINUIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Aplica y promueve estas recomendaciones para cuidar tu salud cardiovascular.



Controla tu presión arterial

Las personas entre 18 y 40 años deben controlar su presión arterial cada 3 años, y a partir de los 40, al menos una vez al año.



Haz ejercicio regularmente

Practicar al menos 150 minutos de actividad física moderada semanalmente ayuda a controlar la tensión arterial.



Verifica tu presión en casa

La medición de la presión arterial en el domicilio ayuda a confirmar el diagnóstico y evitar errores clínicos.



Mantén un peso saludable

La pérdida de peso mejora el control de la presión arterial incluso sin medicación.



Sigue la dieta mediterránea

Priorizar frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y aceite de oliva es una estrategia eficaz contra la hipertensión.



Modera el alcohol

Reducir el consumo de alcohol tiene un efecto directo en el descenso de la presión arterial.



Reduce el consumo de sal

Reducir el consumo de sal a menos de 5 gramos diarios disminuye significativamente el riesgo de hipertensión.



Deja el tabaco

El tabaco daña las arterias y eleva el riesgo de enfermedad cardiovascular desde la primera calada.



Evita alimentos procesados

Los alimentos ultraprocesados suelen esconder grandes cantidades de sal y grasas perjudiciales.



Cumple tu tratamiento

La adherencia al tratamiento es fundamental para mantener la presión bajo control y prevenir complicaciones.

**Cuidar tu presión es proteger
tu corazón cada día**

www.seen.com

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición