

¿Tiene la presión arterial alta?

**Tiene muchas cosas que atender.
¡Pero no se olvide de su salud!**

Siga tomando la medicina para la presión arterial que le recetó el médico.



¡Actúe!

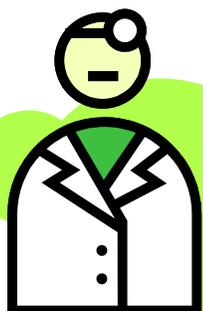
✓ **Coma en forma saludable:**

- Coma más frutas y verduras
- Coma menos sal y menos grasa
- Vigile su peso



✓ **Manténgase activo:**

- Cuando sea posible, camine... no conduzca
30 minutos de actividad al día pueden ayudarle a reducir su presión arterial
- Si toma bebidas alcohólicas — límitese a una bebida al día
- Si fuma – ¡deje de fumar hoy mismo!
El cigarrillo puede causar problemas que elevan su presión arterial



**Un médico o una enfermera pueden
ayudarle a cuidar su presión arterial.**

¡Hágase una prueba pronto