

# Cuida tu tensión

Llevar un estilo de vida  
saludable ayuda a **controlar**  
**tu tensión arterial**



## Modificaciones en el estilo de vida

Un estilo de vida saludable puede retrasar la necesidad de tratamiento o complementar el efecto hipotensor de la medicación



### Restringe la ingesta de sal en la dieta

La restricción del consumo de sodio tiene un efecto reductor de la presión arterial



### Sigue una dieta equilibrada

Aumenta el consumo de verduras, legumbres, fruta fresca, productos lácteos desnatados, cereales integrales y pescado, con un consumo menor de carnes rojas y grasas saturadas



### Modera el consumo de alcohol

Se aconseja algunos días a la semana sin consumo de alcohol y evita el consumo excesivo o los estados de ebriedad

# Recomendaciones según las Guías Europeas para la hipertensión arterial



## Reduce y controla el peso

Mantén un peso corporal saludable y una circunferencia de cintura adecuada



## Realiza ejercicio físico de forma regular

Realiza al menos 30 min de ejercicio aeróbico dinámico moderado (caminar, correr, montar en bicicleta o nadar) 5-7 días a la semana



## Abandona el hábito de fumar

Dejar de fumar probablemente sea la medida más eficaz de los cambios en el estilo de vida para la prevención de las enfermedades cardiovasculares

## Mis datos personales

Nombre y apellidos: .....

Dirección: .....

Teléfono: .....

Fecha de nacimiento: .....

## Mis contactos importantes

### Médico de atención primaria

Nombre y apellidos: .....

Centro médico: .....

Teléfono: .....

### Familiar

Nombre y apellidos: .....

Teléfono: .....







## Recomendaciones



Estilo de vida  
saludable



Control de las  
Biomedidas



Tratamiento para  
la hipertensión