

Cositas de Bienestar



PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias del cuerpo. La hipertensión, también conocida como presión arterial alta, ocurre cuando esta fuerza es mayor de lo que debería ser debido a que la presión arterial alta generalmente no presenta síntomas, es importante que un proveedor de atención médica la mida y la trate si es necesario. La hipertensión puede dañar su cuerpo con el tiempo y es la principal causa de muerte en los EE. UU.

Pequeños Pasos Para Tomar el Control

- **Come Comida Saludable** - Una dieta baja en sodio y grasas saturadas puede disminuir la presión arterial
- **Muévete Más** - Hacer al menos 2 ½ horas de actividad física a la semana puede ayudar a bajar la presión arterial
- **Apunte a un Peso Saludable** - Perder del 3 al 5% de su peso corporal puede mejorar su presión arterial
- **Manejar el Estrés** - Puede contribuir a la presión arterial alta y hacer que su cuerpo almacene más grasa
- **Deja de Fumar** - Las sustancias químicas del humo del tabaco pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos

Fuentes: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/healthy-blood-pressure-healthy-hearts-small-steps-take>



¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lea el artículo anterior.
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

La presión arterial alta también se conoce como _____ .

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**

