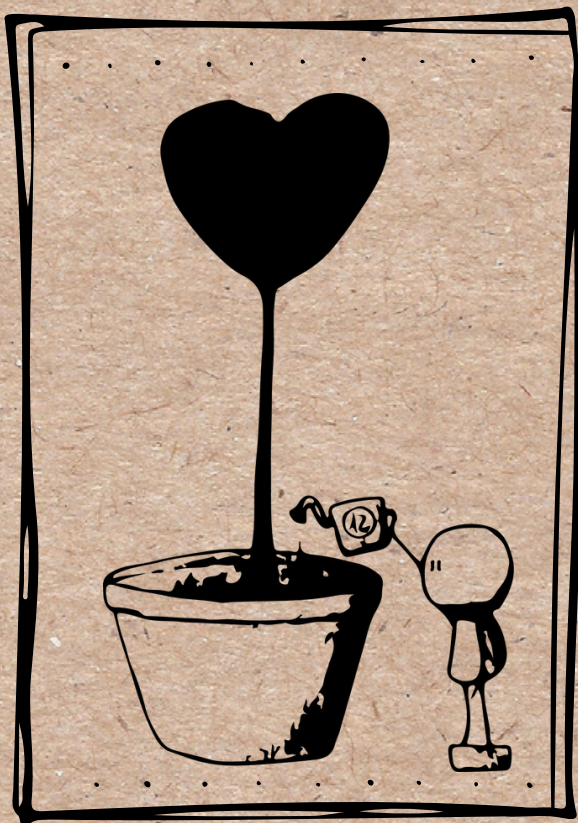


PASOS

para vigilar tu tensión arterial

Desde la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, queremos recordarte una serie de recomendaciones para controlar tus niveles de tensión arterial

Como sabes, tener la tensión arterial alta no es bueno para tu salud, pero con medidas higienico-dietéticas, puedes controlarla



EN CASO DE NECESITARLO, ENCONTRARAS EN EL REVERSO DE ESTE DOCUMENTO UNA TABLA PARA EL SEGUIMIENTO DE TU TENSION ARTERIAL



CONSEJOS

1. Reduce la sal en tus comidas y evita las comidas preparadas.
2. Toma tus medicamentos antihipertensivos aunque te sientes bien.
3. Reduce el consumo de grasas saturadas, como las que están presentes en la bollería, embutidos, comidas precocinadas...
4. Fomenta el consumo de pescados, carnes magras, frutas, verduras, hortalizas y frutos secos naturales.
5. Evita el alcohol y las bebidas energéticas.
6. Limita el consumo de cafeína, té y bebidas energéticas.
7. Haz ejercicio físico de forma regular, al menos treinta minutos al día de actividad moderada.
8. Controla el estrés y practica, si es necesario, la meditación, el yoga o la respiración profunda.
9. Si fumas, considera dejar de hacerlo.
10. Mantén en un peso saludable según tu edad y estatura.






Tabla de control de la tensión arterial



FECHA	HORA	TENSION ARTERIAL

