

Prevención de Enfermedades Cardiovasculares

Prevención de
Enfermedades Cardiacas
y Ataques Cerebrales

División de Prevención y Control
de Enfermedades Crónicas
www.vdh.virginia.gov



INFORMACIÓN BÁSICA

VDH DEPARTAMENTO
DE SALUD
DE VIRGINIA
Protegiendole A Usted Y A Su Comunidad

MANEJO DEL ESTILO DE VIDA PARA LA HIPERTENSIÓN (PRESIÓN ARTERIAL ALTA)*

- ◆ si tiene sobrepeso, adelgace
- ◆ limite el consumo de alcohol
- ◆ Aumente la actividad física aeróbica (hasta un mínimo de 30 minutos la mayoría de los días de la semana)
- ◆ Reduzca la sal y los alimentos con alto contenido de sodio
- ◆ Coma más alimentos con alto contenido de potasio, como frutas y vegetales
- ◆ Coma más alimentos con alto contenido de calcio y magnesio, como los productos lácteos
- ◆ Reduzca las grasas saturadas en su dieta
- ◆ Reduzca el consumo de alimentos con mucho colesterol



**Comité Nacional Conjunto de Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Hipertensión, Institutos Nacionales de Salud, 2003*