



Recomendaciones



Es momento de modificar tu estilo de vida, si tu estilo de vida es saludable podrás evitar, demorar o reducir la necesidad de tomar medicamentos, la presión arterial aumenta cuando se aumenta de peso, bajar de peso es un cambio en el estilo de vida, llevar una alimentación que contenga gran cantidad de cereales integrales, frutas, verduras y productos lácteos con bajo contenido de grasa y que reduzca las grasas saturadas y el colesterol puede disminuir tu presión arterial.

Si tienes presión arterial alta, el ejercicio puede ayudarte a evitar que se transforme en hipertensión. Si ya tienes hipertensión, la actividad física regular puede reducir la presión arterial a niveles más seguros. Tómame un tiempo para pensar qué es lo que te hace sentir estresado, como el trabajo, la familia, las finanzas o las enfermedades. Una vez que conozcas la causa de tu estrés, piensa cómo podrías eliminarlo o reducirlo.



Si no puedes eliminar todos tus factores estresantes, al menos puedes afrontarlos de forma más saludable. Intenta lo siguiente; planifica tu día y enfócate en tus prioridades, evita tratar de hacer demasiadas cosas y aprende a decir que no, tómame tiempo todos los días para sentarte con tranquilidad y respirar hondo, dedica tiempo para actividades o pasatiempos divertidos en tu agenda, como salir a caminar, cocinar o realizar actividades voluntarias.

La vida es el conjunto de cosas que nos pasan, en gran parte elegir nuestro destino y tomar decisiones, mantener una actitud positiva es beneficioso en cualquier aspecto de la vida la actitud cura.



• Fuente

<http://aps.lssss.gob.sv/familia/adulto%20mayor/La%20hipertensi%C3%B3n%20arterial%20en%20el%20adulto%20mayor>
<http://atencionmayores.org/hipertension-y-personas-mayores/>
<https://www.who.int/features/qa/82/es/>
<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7518.pdf>

• Créditos

Autor de la Infografía: Andrea Pamela Ramírez Martínez
Nombre de la Institución: Dirección General de Profesionalización en la Asistencia Social
Fecha de elaboración: Abril 2019

Tipo de licencia CC: Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

