

# El estrés y la presión

Ahora, un Minuto de Salud.

Todos experimentamos estrés en nuestra vida diaria.

Puede elevar tu presión brevemente, o aumentarla si ya tienes hipertensión.

Lo que no se sabe si el estrés en realidad puede ser una causa de presión alta.

Un estudio evaluó a hombres con trabajos de mucha responsabilidad y poco control, una situación que puede provocar estrés crónico.

Los expertos piensan que la mayoría de los casos de presión alta son resultado de otros factores.

Pero si te sientes atrapado en un estilo de vida estresante puedes hacer algo.

Caminar diario, ejercicios respiratorios y yoga pueden ayudar a relajarte.

Recuerda, la mayoría de personas con presión elevada no saben que la tienen. Para tu seguridad, debes revisar tu presión regularmente.