

Presión Arterial Alta: Buscando Apoyo

Consejo de Salud de Hoy.

El apoyo de otros mientras aprendes a controlar tu presión alta es una buena idea.

Tu profesional médico es un gran recurso. Haz citas regularmente para monitorear tu progreso.

Juntos podrán repasar resultados de la presión y decidir si tienes que hacer cambios en tus medicinas, alimentos o nivel de actividad física.

Un grupo de apoyo para la presión arterial también es de beneficio. En el grupo encontrarás a otros que también aprenden cómo controlar su presión sanguínea. Es un lugar donde puedes hacer preguntas y aprender consejos.

Puedes hablar sobre los cambios que haces con tu familia y amigos. Te mantendrán motivado. Y al mismo tiempo pueden aprender e incorporar hábitos saludables.