

4 Cambios Saludables para el Corazón para Reducir la Presión Alta

Muchas personas consideran hacer cambios para tener una vida más saludable. Pero cuando hay hipertensión, es importante actuar, no solo pensar en ello.

Los siguientes son cuatro cambios saludables para el corazón que ayudan a controlar la presión alta y mantenerse lo más sano posible.

Además, disminuyen el peligro de sufrir un ataque cardíaco y cerebral.

Uno: Haga más actividad física.

Realice una actividad que disfrute varios días a la semana o a diario. Puede caminar, nadar, hacer ciclismo o lo que prefiera.

Dos: opte por consumir alimentos saludables y menos sal.

La dieta DASH es un régimen alimenticio que ayuda a disminuir la presión arterial y facilita la elección de alimentos. Incluye frutas, verduras y productos lácteos.

También permite lograr el tercer punto: mantener un peso adecuado, lo cual reduce la presión arterial.

Cuatro: si consume alcohol, limite la cantidad que bebe.

Si cree que tiene un problema con el alcohol o las drogas, hable con su médico y juntos podrán elaborar un plan.

Este es un consejo adicional: Si fuma, es hora de dejar de hacerlo.

Dejando de fumar se sentirá mejor y va a prevenir otros problemas de salud.

Muchas personas han encontrado métodos efectivos para dejar el hábito, como con medicamentos y apoyo.

Quizás se sienta preparado para cambiar, pero una parte de usted duda y se pregunta si vale la pena.

Esto es lo que sucede: tal vez no sienta que tiene la presión alta ahora.

Pero con el tiempo, corre el riesgo de padecer enfermedades graves, como ataques cardíacos y cerebrales, estos riesgos son reales.

Y aunque es posible que no note de inmediato los beneficios de una vida saludable para el corazón, dichos beneficios son igual de reales.