



Take Steps

Healthy habits to lower your blood pressure

To PREVENT high blood pressure

1. Aim for a healthy weight.

Try not to gain extra weight and lose weight if you are overweight. Try losing slowly — about half a pound to one pound a week until you reach a healthy weight.

2. Be active every day.

You can walk, dance, use the stairs, play sports or do any activity you enjoy.

3. Use less salt and sodium in cooking.

Buy foods marked “sodium free,” “low sodium,” or “reduced sodium.” Take the salt shaker off the table.

4. Eat more fruits, vegetables, whole grain breads, whole grain cereals and lowfat dairy products.

5. Cut back on alcohol.

Men who drink should have no more than one or two drinks each day. Women who drink should have no more than one drink a day. Pregnant women should not drink any alcohol.

To LOWER high blood pressure

1. Practice these steps:

- maintain a healthy weight
- be active every day
- eat fewer foods high in salt and sodium
- eat more fruits, vegetables, whole grain breads and cereals and lowfat dairy products
- if you drink alcohol, do so in moderation

2. Take your medicine the way your doctor tells you.

3. Have your blood pressure checked often.

Be aware of hidden sodium.
Often food that comes in a
box or can is high in sodium.





De unos pasos

Hábitos saludables para disminuir su presión sanguínea

Para PREVENIR la presión alta

1. Propóngase mantener un peso sano.

Trate de no ganar peso. Si sufre de sobrepeso, pierda algunas libras. Trate de hacerlo poco a poco, entre ½ y 1 libra por semana hasta lograr su peso ideal.

2. Manténgase activo(a).

Usted puede caminar, bailar, utilizar las escaleras, practicar deportes, o realizar cualquier actividad que disfrute.

3. Al cocinar, utilice menos sal y sodio.

Compre comidas “libres de sodio”, “bajas en sodio” o “con menos sodio.”

4. Retire el salero de la mesa.

Coma más frutas y vegetales, panes y cereales de granos enteros y productos lácteos bajos en grasas

5. Disminuya el consumo de alcohol.

Los hombres que consumen alcohol no deberían tomar más de 2 tragos por día y las mujeres más de uno. Las mujeres en estado no deberían consumir alcohol

1. Ponga en práctica estos pasos:

mantenga un peso sano

manténgase activo(a)

consuma menos alimentos con sal y sodio

coma más frutas y vegetales, pan y cereales de granos enteros y productos lácteos bajos en grasas.

si consume alcohol, hágalo con moderación

2. Tome las medicinas como se las receta su medico.

3. Médase la presión regularmente.

Sea consciente del sodio en las comidas. Generalmente, los alimentos envasados en cajas o latas poseen altos niveles de sodio.

