**Dejar de fumar**

**(llame 1-800-784-8669**)

**Limitar el sodio (la sal)**

**de 1,500 mg. por día**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bajar 5 a 10 libras de peso** |  | **puede disminuir la presión arterial por 5 puntos** |

**Puede disminuir la presión arterial 5 a 10 puntos**

**Puede disminuir la presión arterial de 2 a 8 puntos**

**Cada 3 puntos** **de disminución de la presión arterial reduce**

* El riesgo de un derrame cerebral de **8%**
* El riesgo de un ataque al corazón por **5%**

**Cada 5 puntos que disminuye la presión**

**arterial reduce**

* el riesgo de un derrame cerebral por **34%**
* el riesgo de un ataque al corazón por **21%**

**y una disminución pequeña resulta en un gran beneficio para la salud.**

**Si desea saber más información sobre la presión arterial, pregunte a su médico o llame al promotor de salud. Fabio López al 507-295-5368**

**¿Por qué es una gran cosa controlar la presión arterial**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | For persons with disabilities this document is available on request in other formats. To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TTY/TDD 711).  |  |
| DOH 345-288 October 2015 |

**Aún, un solo cambio en el estilo de vida que se hace . . .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Caminar 30 minutos, cinco días per semana** |  | **puede disminuir la presión arterial por 10 puntos**  |
|  |  |  |

**Hacer cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia:**





**puede disminuir la presión**

**arterial en cantidades pequeñas**

