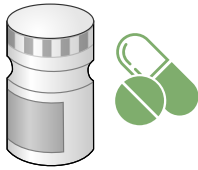


Presión arterial alta (hipertensión)



Luego de un desastre natural como el Huracán Fiona, hay muchas cosas que atender, pero es importante que no se olvide de su salud. Si tiene hipertensión, debe continuar con el manejo de su condición. Mantenga su presión bajo control, actúe y siga estas recomendaciones.

Consejos para mantener su presión arterial en control



Tome sus medicamentos

- Continúe con el uso de los medicamentos según recomendados por su médico. Si tiene dudas, fueron dañados por las inundaciones o ya le toca reabastecerlo, visite a su médico para una nueva receta.



Otros consejos

- Si toma bebidas alcohólicas --- límitese a una bebida al día.
- Si fuma -- ¡deje de fumar hoy mismo! El cigarrillo puede causar problemas que elevan su presión arterial.



Coma saludablemente

- Coma más frutas y verduras.
- Coma menos sal y menos grasa.
- Vigile su peso.



Manténgase activo

- Cuando sea posible, camine.
- 30 minutos de actividad al día pueden ayudarle a reducir su presión arterial.



Continúe con sus citas médicas

- No falte a sus citas médicas.
- Cuando vaya a la consulta con su médico, comparta cómo se ha estado cuidado luego del huracán.
- Si fuma, indíquele a su médico para que lo refiera a la Línea de Cesación de Fumar.