

Recomendaciones para el cuidado de tu salud

Te acercamos estos tips para el cuidado de tu salud, aportados por los profesionales del **Instituto Alberto C.Taquini de Investigaciones en Medicina Traslacional**.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta es un trastorno común, donde con el tiempo, se generan distintos problemas de salud, como **enfermedades cardíacas**. La mayoría de las personas con presión alta no presentan síntomas, aun cuando los resultados al tomar la presión muestren niveles altos y peligrosos.

¿CÓMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN Y SUS CONSECUENCIAS?

- °Evitar el sobrepeso mediante una **alimentación balanceada y ejercicio saludable**. Adicionalmente puede ayudar comer menos grasa saturada y grasa trans.
- °Evitar el sedentarismo, en especial **practicando ejercicio al menos 3 veces** a la semana.
- °Evitar el tabaquismo, y en caso de tener este hábito, suspenderlo.
- °Consumir la cantidad mínima necesaria de sodio por día intentando **no agregar sal a las comidas**, dado que los alimentos ya tienen el sodio necesario).
- °Realizar **controles periódicos de salud** a fin de detectar otras enfermedades como enfermedades renales, diabetes, apnea del sueño

