National Institutes of Health

Controle su presión arterial alta con estos hábitos saludables

¿Sabía que la presión arterial alta es la segunda causa principal de insuficiencia renal en los Estados Unidos? La enfermedad renal crónica es una afección grave que aumenta su probabilidad de tener una variedad de complicaciones como un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia renal o la muerte.

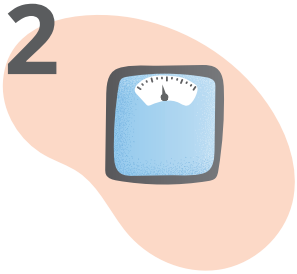
Por eso es importante controlar la presión arterial alta y proteger los riñones.

Comience con estos 6 hábitos saludables de estilo de vida.

1

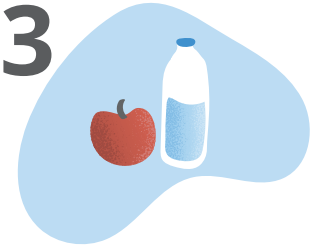
Tome **medicamentos** para bajar la presión arterial tal como se los prescibe el médico.

2



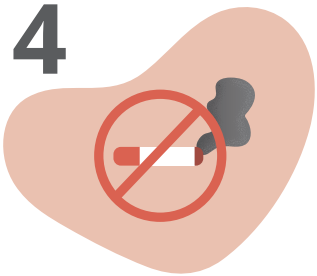
Trate de mantener un **peso saludable** para reducir su probabilidad de que se presenten problemas de salud relacionados con la presión arterial alta.

3



Tome medidas para elegir **alimentos y bebidas más saludables.**

4



Tome medidas para tratar de **dejar de fumar.**

5

Duerma por lo menos 7 a 8 horas por noche.

6

Tome medidas para reducir el estrés y manténgase **fisicamente activo** por 30 minutos al día.

Quítele presión a los riñones.

Para información adicional sobre la presión arterial alta y la enfermedad renal, visite niddk.nih.gov.

www.niddk.nih.gov | 1-800-860-8747 | healthinfo@niddk.nih.gov | @NIDDKgov