

- **Tomar como mínimo 8 vasos de agua al día.**



- **Mantenerse físicamente activo.**
- Evitar cualquier tipo de ejercicio que eleve la presión interna, como ejercicios de fuerza con el peso por encima de los hombros o los isométricos.
- Controlar el estrés y buscar opciones para relajarse a diario.
- Mantener un peso corporal adecuado.



- Asegurar el descanso nocturno (idealmente 7 h).
- **Tomar la tensión regularmente.**



- Limitar el consumo de sal. Máx. 5 g/día. Las sales hiposódicas ayudan a reducir el consumo de sal.
- Utilizar especias para condimentar: limón, mostaza.
- Consumir más alimentos ricos en potasio: vegetales o legumbres.
- Consumir pescado azul 2-3 veces a la semana. Los ácidos grasos omega 3 contribuyen a mantener la presión arterial normal.
- **Limitar el consumo de alcohol y bebidas con cafeína.**
- No fumar o limitar el número de cigarrillos.





## Recomendaciones diarias

- Verduras, hortalizas y legumbres ricas en potasio
- Especias y otros condimentos: ajo, limón, yogur, mostaza
- Frutas como plátano o mango
- Lácteos desnatados
- **Carnes magras de capa blanca**
- **Productos cárnicos y quesos bajos en sal**
- Pescado azul: omega 3



## A limitar frecuencia y cantidad



Pescados y mariscos en conserva



Productos cárnicos que no sean bajos en sal y quesos curados



Platos preparados y snacks



Café y bebidas energéticas



Alcohol



Sal

## Especias que pueden ayudarte a reducir el consumo de sal:

- Para cocinar carnes: nuez moscada, tomillo, ajo, romero...
- Para cocinar pescados: cilantro, eneldo, zumo de limón...
- Para mariscos: laurel.
- Para verduras y hortalizas: romero, salvia, eneldo, canela, estragón...