

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

CONSEJOS HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- No fumar.
- Reducir su peso con el objetivo de tener un IMC inferior a 25 (puede calcularse dividiendo el peso en Kg entre la altura en cm al cuadrado) y perímetro abdominal inferior a 102 cm en hombres u 88 cm en mujeres.



- DIETA MEDITERRÁNEA:

Consumo abundante de frutas, verduras, legumbres, productos integrales (pan, pasta, arroz, etc.), carnes blancas, pescado (blanco y azul), aceite de oliva, frutos secos (sin sal).

Consumo moderado de alcohol (fundamentalmente vino, máximo 2 copas si es hombre o 1 si mujer).

Consumo bajo de carnes rojas y grasas saturadas (mantequilla, leche entera y derivados, embutidos, bollería industrial, aceite de coco y palma).

- Reducir la sal (menos de 3 mg/día).
- Ejercicio físico regular: mínimo 30 minutos de ejercicio (caminar, bicicleta, nadar) de intensidad moderada, 5 días a la semana.