DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN: CONSEJOS DE PREVENCIÓN

El jueves 17 de mayo, se conmemora el día mundial de la hipertensión, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) uno de cada cinco adultos tiene la tensión arterial elevada.

Por tal motivo a continuación encuentra una serie de consejos prácticos a tener presente:

Dieta saludable: promover un modo de vida saludable, haciendo hincapié en una nutrición adecuada de niños y jóvenes; reducir la ingesta de sal a menos de 5 g al día (algo menos de una cucharilla de café al día); comer cinco porciones de fruta y verdura al día; reducir la ingesta total de grasas, en especial las saturadas.

Evitar el uso nocivo del alcohol, esto es, limitar su ingesta a no más de una bebida estándar al día.

Actividad física: realizar actividad física de forma regular y promover la actividad física entre los niños y los jóvenes (al menos 30 minutos al día).

Mantener un peso normal: cada pérdida de 5 kg de exceso de peso puede reducir la tensión arterial sistólica entre 2 y 10 puntos.

Abandonar el consumo de tabaco y la exposición a los productos de tabaco.

Gestionar el estrés de una forma saludable, por ejemplo mediante meditación, ejercicio físico adecuado y relaciones sociales positivas.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA REDUCIR EL SODIO EN SU DIETA:

- Aprenda a revisar la etiqueta de nutrición, y busque alimentos que contengan menos de 140mg de sodio por porción – "bajo en sodio".
- Use alimentos frescos en lugar de esos ya preparados o en paquetes, esto incluye carnes, frutas, vegetales, frijoles y más.
- Compare diferentes marcas del mismo alimento para averiguar cual tiene menos sodio.
- Reconozca los alimentos que típicamente contienen mucho sodio: panes y bollos, carnes frías y embutidos, pizza, pollo, sopas y los sándwiches, y escoja sabiamente y en porciones pequeñas.
- Use especias o sazones que no tengan sodio en su lista de ingredientes, por ejemplo polvo de ajo en lugar de sal de ajo.
- Coma menos fuera de casa.

WEB GRAFIA

En el Día Mundial de la Hipertensión te brindamos una serie de recomendaciones.. [En línea]. [Fecha de consulta: Mayo 12 de 2018]. Disponible desde http://misionesonline.net/2018/05/14/dia-mundial-la-hipertension-te-brindamos-una-serie-recomendaciones/

Sodio, Presión Arterial y Corazón Sano: ¡Si se Puede!. [En línea]. [Fecha de consulta: Mayo 10 de 2018]. Disponible desde https://www.vivasaludable.org/blog/index.php/2015/02/sodio-presion-arterial-y-corazon-sano-si-se-puede/?lang=es