








¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial?

Modificación	Recomendación	Valores de PAS aproximados Intervalo de reducción
 Reducción de peso	Mantenimiento de un peso corporal normal (IMC = 18,5 - 24,9 kg/m ²)	5 mm Hg
 Dieta D.A.S.H.	Dieta rica en frutas y verduras, productos lácteos con bajo contenido de grasa	11 mm Hg
 Restricción en el consumo de sodio	<1500 mg de sodio diarios	5 - 6 mm Hg
 Actividad física	Aumente su actividad física. Tenga como objetivo realizar al menos entre 90 y 150 minutos de ejercicio aeróbico a la semana.	5 - 8 mm Hg
 Moderación del consumo de alcohol	No más de 2 copas/día para hombres y 1 copa/día para mujeres	4 mm Hg

PA = presión arterial, IMC = índice de masa corporal, PAS = presión arterial sistólica, DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension (enfoques dietéticos para detener la hipertensión)