

# ¿Cómo puedo bajar mi presión sanguínea?



## Elimina las comidas saladas y los aderezos.

- Usa hierbas y especias frescas para condimentar tu comida en lugar de sal y aderezos.
- Las hierbas frescas como la albahaca, el eneldo, el cilantro, la salvia y el tomillo son muy buenas para agregar sabor.
- También puedes darle más sabor a tu comida con canela, pimienta inglesa, pimentón, curry y ajo.

## Como 2 frutas o verduras con potasio por día.

- Las frutas con potasio son las bananas, naranjas, sandías, melones, melones de piel lisa y tomates.
- Las verduras con potasio son los champiñones, camotes, espinaca y tomates secos.

## ¡Respira!

- Cada día, encuentra un **lugar tranquilo** para sentarse 5 minutos con los ojos cerrados. Concéntrate en las respiraciones profundas, lentas, hacia adentro y afuera.

## Escucha música suave y relajante.

- Escucha música que te relaje.

## Sal a caminar y pasa tiempo afuera en un parque.

- El aire fresco y los espacios verdes bajan la presión sanguínea.

## Duerme mucho.

- Necesitamos dormir al menos entre 7 y 8 horas cada noche.

## Bebe mucha agua.

- Vayas donde vayas, lleva una botella de agua contigo.