Consejos para Controlar su **Presión Sanguínea**

- Elabore un plan de control junto con su médico.
- Reduzca el estrés—intente realizar yoga o técnicas de respiración.
- Coma más frutas y vegetales y menos alimentos con un alto contenido de sodio y grasa.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Monitoree regularmente su presión sanguínea—una presión sanguínea de 120/80 o menor es ideal para un adulto saludable.

Obtenga más información en PacificSource.com/bloodpressure.

PacificSource HEALTHY LIFE