****

**Maneras de Controlar su Presión Sanguínea**

**Mensajes de Texto:**

Presión Sanguínea: Elabore un plan de control junto con su médico. (66 caracteres)

Presión Sanguínea: Reduzca el estrés—intente realizar yoga o técnicas de respiración. (85 caracteres)

Presión Sanguínea: Coma más frutas y vegetales y menos alimentos con un alto contenido de sodio y grasa. (104 caracteres)

Presión Sanguínea: Alcance y mantenga un peso saludable. (56 caracteres)

Presión Sanguínea: Monitoree regularmente su presión sanguínea. Una presión sanguínea de 120/80 o menor es ideal para un adulto sano. (133 caracteres)