

# PREVENGA LA PRESIÓN ALTA



## RECONOCE LOS SÍNTOMAS:

- **DOLORES DE CABEZA PERSISTENTES**  
(IRRADIAN DESDE LA PARTE TRASERA DE LA CABEZA)
- **MAREOS**
- **ZUMBIDO EN LOS OÍDOS**

Si usted está experimentando cualquiera de estos síntomas, consulte con su médico.

## DISMINUYE EL RIESGO:

- **DEJE DE FUMAR**
- **EVITE EL ALCOHOL**
- **BEBA MÁS AGUA**
- **INGIERA MENOS SAL**
- **CUIDE SU PESO**
- **HAGA EJERCICIO**
- **TOME TIEMPO PARA RELAJARSE**



FRUTA



EJERCICIO



DORMIR



PESO



RELAJARSE

**SÓLO TIENES UNA VIDA. ¡MANTÉNGALA SANA!**



**PMS**

PRESBYTERIAN MEDICAL SERVICES

Nuestro Propósito es Usted.  
ATENCIÓN PRIMARIA • SALUD MENTAL • DENTAL

[pmsnm.org](http://pmsnm.org)

