

Help to Lower Your High Blood Pressure with These Health Habits



Eat a Healthy Diet

Fill at least half of your plate with fruits and vegetables! The amount of food a person should eat depends on their height and weight, so it is different for everyone.

Limit Alcohol Consumption

Drinking can raise your blood pressure. If you must drink, experts recommend that men limit alcohol to no more than two drinks a day, and women to one drink or less.

Maintain a Healthy Weight

Being overweight or obese may increase your blood pressure. Your Body Mass Index is a calculation based on your height and weight – it can tell you if your weight is in a healthy range. Ask your doctor to calculate your BMI, or you can use an online calculator like the one by the [NIH National Heart, Lung and Blood Institute](#).

Source: "High Blood Pressure". Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/bloodpressure/prevent.htm>. Accessed 1 March 2021.



El Centro de Corazón
Quality Health Care

LBB
GROCERY

3401 Harrisburg Blvd.
Suite G
Houston, TX 77003
Mon.-Closed
Tues.-Sat.-8am-8pm
Sun.-10am-6pm



Ayude a reducir su presión arterial alta con estos hábitos de salud



Consuma una dieta saludable

¡Llene al menos la mitad de su plato con frutas y verduras! La cantidad de comida que debe comer una persona depende de su altura y peso, por lo que es diferente para cada persona.

Límite el consumo de alcohol

Beber puede elevar su presión arterial. Si debe beber, los expertos recomiendan que los hombres limiten el alcohol a no más de dos tragos al día y las mujeres a un trago o menos.

Mantiene un peso saludable

Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar su presión arterial. Su índice de masa corporal es un cálculo basado en su altura y peso; puede indicarle si su peso está en un rango saludable. Pídale a su médico que calcule su IMC, o puede usar una calculadora en línea como la del [Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los NIH](#).

Fuente: "High Blood Pressure". Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/bloodpressure/prevent.htm>. Consultado el 1 de marzo de 2021.



El Centro de Corazón
Quality Health Care

LFB
GROCERY

3401 Harrisburg Blvd.
Suite G
Houston, TX 77003
Mon.-Closed
Tues.-Sat.-8am-8pm
Sun.-10am-6pm

