

HIPERTENTSIOA HIPERTENSIÓN



arrazola
FARMAZIA



**Zure farmazia
Grosen**

Tu farmacia
en Gros

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org

- Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766

www.farmazia-arrazola.eus

Osasun gomendioak

- Gatzaren kontsumoa murriztu: gatza gutxiago erabiltzeaz gain, gatza duten elikagaiak ekidin: aurrez prestatutako jakiak, enlatatuak, hestekiak, saltsak edo bolleria.
- Espeziak, tipula, baratxuria edo limoia erabili jakiak prestatzeko.
- Pisu egokia mantendu.
- Jarduera fisikoa egin egunero. Ordubete ibili eta asteen bitan indar ariketak egin.
- Estresa kontrolatu. Arnasa hartu, erlaxatu eta lo-ohitura egokiak mantendu.
- Tabakoa saihestu eta alkoholaren eta kafearen kontsumoa murriztu.
- Tentsio arteriala maiz kontrolatu.

Recomendaciones sanitarias

- Reduce el consumo de sal: añade menos sal y evita alimentos salados como precocinados, enlatados, embutidos, snacks salados, salsas o bollería.
- Utiliza especias, cebolla, ajo o vinagretas caseras para aderezar tus comidas.
- Mantén un peso saludable con una dieta adecuada a tus necesidades.
- Realiza actividad física a diario. Camina 1 hora al día y haz ejercicios de fuerza al menos 2 veces por semana.
- Controla tu nivel de estrés. Respira, relájate y cuida tus hábitos de sueño.
- Evita el tabaco y modera el consumo de alcohol, café y bebidas estimulantes.
- Vigila tu tensión arterial con frecuencia.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*