10 consejos frente a la hipertensión

1. **Controla tu peso.**
   En algunos casos, una reducción de peso controlada es beneficiosa para equilibrar los niveles de tensión.

2. **Haz ejercicio físico moderado y regular.**
   Hay que evitar el sedentarismo, por ejemplo, caminando entre media hora y una hora diaria o con otro tipo de actividades aeróbicas como el baile, el aerobic, el ciclismo en días alternos... Ten en cuenta tus posibilidades en cada caso; tampoco es recomendable forzar.

3. **Cuidado con el estrés.**
   El aumento de la ansiedad y la tensión emocional resultan peligrosos para el corazón, ya que incrementan los niveles de tensión. Intenta relajarte y evitar el estrés tanto en casa como en el trabajo.

4. **Huye del tabaco y modera el consumo de alcohol y café.**
   Hay que evitar fumar, así como ser fumador pasivo. Así mismo, más de dos o tres tazas de café diarias o más de dos vasos de vino al día no son recomendables.

5. **Reduce la sal en las comidas.**
   La sal incrementa la tensión, por lo que no hay que abusar de ella. Puedes sustituirla por apio o hierbas aromáticas para no restar sabor a tus comidas.

6. **Evita las grasas de origen animal.**
   Mejor incorpora alimentos de origen vegetal.

7. **Cocina más sano.**
   Es importante prestar especial atención al modo de preparar la comida, ya que es preferible cocinar los alimentos al vapor, al horno o a la plancha, y evitar las frituras y las salsas.

8. **Sigue una dieta rica en potasio, magnesio y calcio.**
   El consumo de alimentos que contienen estos minerales regula los niveles de tensión.

9. **Consulta con tu farmacéutico acerca de soluciones nutricionales.**
   Cuando la dieta no te garantice el aporte necesario de los anteriores nutrientes, puede ser necesario reforzarla mediante complementos alimenticios que contengan potasio y péptidos lácteos.

10. **Vigila nuestros niveles de tensión y sigue las recomendaciones médicas.**
    Los controles periódicos de tensión son fundamentales en adultos mayores de 40 años, sobre todo si tenemos antecedentes familiares de hipertensión. Estos chequeos pueden realizarse tanto en el médico de cabecera como en la farmacia. En aquellos casos en los que se diagnostique hipertensión, el médico establecerá el tratamiento a seguir.