

# Porque TANTA IMPORTANCIA acerca de controlar mi presión arterial

## Pequeños cambios pueden hacer una ENORME diferencia:

Hacer tan solo un cambio en mi estilo de vida por mi salud ...

puede disminuir mi presión arterial en pequeñas cantidades

y esas pequeñas cantidades traen consigo ENORMES beneficios de salud.

Caminar 30 minutos  
5 días a la semana

puede disminuir presión arterial **10 puntos**

Perder 5–10 lbs. de peso

puede disminuir presión arterial **5 puntos**

Dejar de fumar  
(llame 1-800-2NOFUME)

puede disminuir presión arterial **5–10 puntos**

Limitar el consumo de sodio (sal) a no más de una cucharadita (2300 mg.) al día

puede disminuir presión arterial **2–8 puntos**

**Cada 5 puntos** disminuidos en la presión arterial reducen

- ◆ riesgo de derrame cerebral en un **34%**
- ◆ riesgo de un ataque al corazón en un **21%**

**Cada 3 puntos** disminuidos en la presión arterial reducen

- ◆ riesgo de derrame cerebral en un **8%**
- ◆ riesgo de un ataque al corazón en un **5%**