

10 consejos para controlar los niveles de tensión arterial



¿Tienes la **tensión alta**? Como ya sabes tener la presión alta no es bueno para tu salud, pero con una dieta adecuada puedes controlar los niveles de tensión arterial y poner fin a la **hipertensión**.

10 consejos para controlar los niveles de tensión arterial:

1. Reduce la sal

- Suena obvio pero es la verdad, **reducir la sal provoca que la tensión sea más baja**.
- Así que a la hora de aderezar y aliñar tus platos modera la sal y en su lugar haz uso de otros ingredientes, como las especias, el limón, etc.
- Recuerda que la sal no sólo está presente en la sal. **Los embutidos, la comida precocinada, los ahumados, los salazones, los quesos curados y los aperitivos salados también son ricos en sal**. Así que evita esos alimentos y opta por otros como el queso fresco, el fiambre de pavo, etc.

2. Toma alimentos ricos en potasio

- El potasio ayuda a regular los niveles de tensión arterial.
- Hay muchos alimentos ricos en potasio, como las frutas, hortalizas y verduras.

3. Reduce el consumo de grasas mala (grasas saturadas)

- Las grasas saturadas elevan la presión sanguínea.
- Están presentes en la bollería, la comida precocinada, carnes, embutidos, etc.
- Recuerda que **no puedes eliminar la carne de tu dieta, pero debes optar por las piezas y carnes más magras**. Pero sí debes evitar la bollería, los embutidos y la comida precocinada.

4. Toma calcio y magnesio

- Llevando una **dieta variada** tomarás fácilmente las dosis diarias adecuadas.
- Recuerda que es mejor tomar lácteos bajos en calorías.
- Una dieta baja en calcio y magnesio se relaciona con un aumento de la presión sanguínea.

5. Evita el alcohol

- El alcohol eleva la presión sanguínea así que se debe tomar con moderación

6. Evita el café

- El café, los refrescos de cola, los tres suben la tensión, así que hay que evitarlos o tomarlos sin teína o café.

7. Toma vitamina D

- La vitamina D previene la hipertensión arterial.
- La vitamina D puedes encontrarla en estos alimentos: productos lácteos, cereales de desayuno fortificados y en pescado.

8. Controla el estrés

- Sufrir ansiedad, estrés y situaciones que provocan nerviosismo puedes desencadenar una subida de tensión.
- Es importante buscar soluciones al estrés, como por ejemplo las técnicas de relajación.

9. Deja de fumar

- El trabajo provoca hipertensión.

10. Mantente en un peso saludable

- Los kilos de más y la obesidad provoca que aumente la tensión sanguínea.
- No esperes a coger muchos kilos para cambiar tus hábitos alimenticios.