

EJERCICIO

un enfoque libre de medicinas para reducir la hipertensión



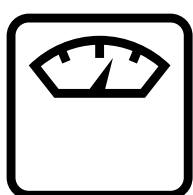
Haga ejercicio 3 veces por semana

durante 25 minutos al día



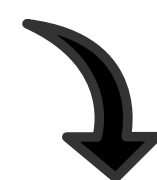
33% de los adultos

tienen hipertensión



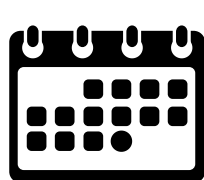
El ejercicio puede:

- Mejorar el estado de ánimo
- Ayudar a perder peso
- Bajar la presión sanguínea



Cómo ayuda su experiencia con el SMBP

Puede reducir su presión arterial en 10 mmHG



Cómo manejar su tiempo mientras hace ejercicio

Intente hacer ejercicio durante 30 minutos al día o 75 minutos a la semana



¡Hacer ejercicio puede ser divertido

- Puede cortar el césped, jugar con sus hijos o salir a caminar.
- Si hace que su corazón lata más rápido, ¡entonces es ejercicio!

SOURCE: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045206>