

# CÓMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

*"Un estilo de vida saludable es igual a una presión arterial saludable"*



**Mantén un peso adecuado**



**Actividad física regular:** realiza aeróbicos durante 30 minutos al día



**Alimentación saludable:** mantén un adecuado consumo de frutas, verduras, proteínas magras y lácteos descremados



**Evita el consumo de tabaco**



**Limita el consumo de alcohol:** no consumas más de 30 ml de etanol al día



**Reduce el consumo de sal:** no excedas los 5g al día



**PREVIMEDISALUD** IPS  
*Te guiamos por el camino de la prevención*



**VIGILADO** Supersalud  
Unidad de Atención Nacional de Salud

# RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR LA DIABETES

*"Recuerda que tú tienes el control"*



**Toma los medicamentos** que te recetó tu doctor en los horarios y dosis correspondientes



**Monitorea regularmente tus niveles de glucosa** el valor normal de la medición de glucosa es de 70 a 100 mg/dl



**Mantente hidratado** sobretodo cuando tus niveles de glucosa estén elevados



**Solicita un plan dietético** que se ajuste a tus gustos y necesidades



**Haz ejercicio regularmente** de acuerdo a tu condición para activar tu metabolismo y controlar los índices de glucosa



**Visita a tu odontólogo** por lo menos 4 veces al año para prevenir infecciones que alteren los niveles de glucosa



**PREVIMEDISALUD** IPS  
*Te guiamos por el camino de la prevención*



**VIGILADO** Supersalud  
UNO DE ASESORIA NACIONAL DE RIESGOS