

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**

Deje el tabaco
(llame 1-800-2NOFUME)



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

Limitar el consumo de sodio (sal) a no más 1,500 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%**

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: **What's the Big Deal About Controlling My Blood Pressure?** (poster)

Size: 8.5 x 11" and 11 x 17"

Paper stock: 80# Cover, white, smooth

Ink color: 4-color process/0, no bleeds

Special instructions: Laminate, matte finish, rounded and sealed 1/4" corners

DOH Pub #: 345-288