

Lifestyle Changes and/or Medication May Reduce High Blood Pressure to Healthy Levels

Cambios en tu estilo de vida y/o medicamentos pueden reducir la presión alta.



Get regular exercise.
Has ejercicio regularmente.



Eat a heart healthy diet.
Disfruta una dieta sana para el corazón.



Quit smoking.
Deja de fumar.



Explore positive ways to reduce stress.
Busca formas positivas de reducir el estrés.

Discuss Treatment Options with your Healthcare Provider

Habla con tu médico sobre opciones para el tratamiento.