

Maneras de reducir el estrés y mantener baja la presión arterial

Estrategias que puede utilizar para controlar su salud y mantener alejada la hipertensión.

Duerma lo suficiente

La mala calidad del sueño puede afectar negativamente su estado de ánimo, los niveles de energía y la salud física.



Aprenda técnicas de relajación

Practique la meditación, ejercicios de respiración profunda y estiramientos para mantener los músculos relajados durante todo el día.



Mantenga estrechas redes sociales

Conéctese con su familia, amigos y organizaciones sociales.



Maneje eficientemente el tiempo

Trate que el trabajo no interfiera en otras áreas de su vida y viceversa.



Busque ayuda cuando la necesite

 **cpacs**. cosmo health center

6185 Buford Hwy, Bldg. G, Norcross, GA 30071

770-446-0929

www.cpacscosmo.org

References

<https://www.health.harvard.edu/heart-health/7-ways-to-reduce-stress-and-keep-blood-pressure-down>