

FUNDACIÓN

Carlos Slim

CUIDO MI SALUD

Después de un sismo



CLIKISalud.net

¿Tienes hipertensión?

Cuídate después de un sismo

¿Tienes hipertensión?

La primera persona a cuidar eres tú

Las emociones después de un sismo provocan elevación de los niveles de la presión arterial, debido al estrés, el miedo, el susto y la preocupación de un evento de esta magnitud. Por lo mismo, las personas que viven con la presión alta deben manejar adecuadamente sus emociones, tranquilizarse y así tratar de controlar sus niveles de presión arterial.

Te compartimos las principales recomendaciones que puedes llevar a cabo para dicho fin.

En la medida de lo posible, mantén tu rutina de cuidados a tu salud.

Toma tus medicamentos regularmente conforme a lo indicado.

Si puedes, mide tu presión arterial en casa, con algún familiar, o en alguna farmacia.

Trata de mantener una alimentación adecuada, con poca sal y baja en grasas.

Bebe agua natural en cantidad suficiente tanto como te sea posible.

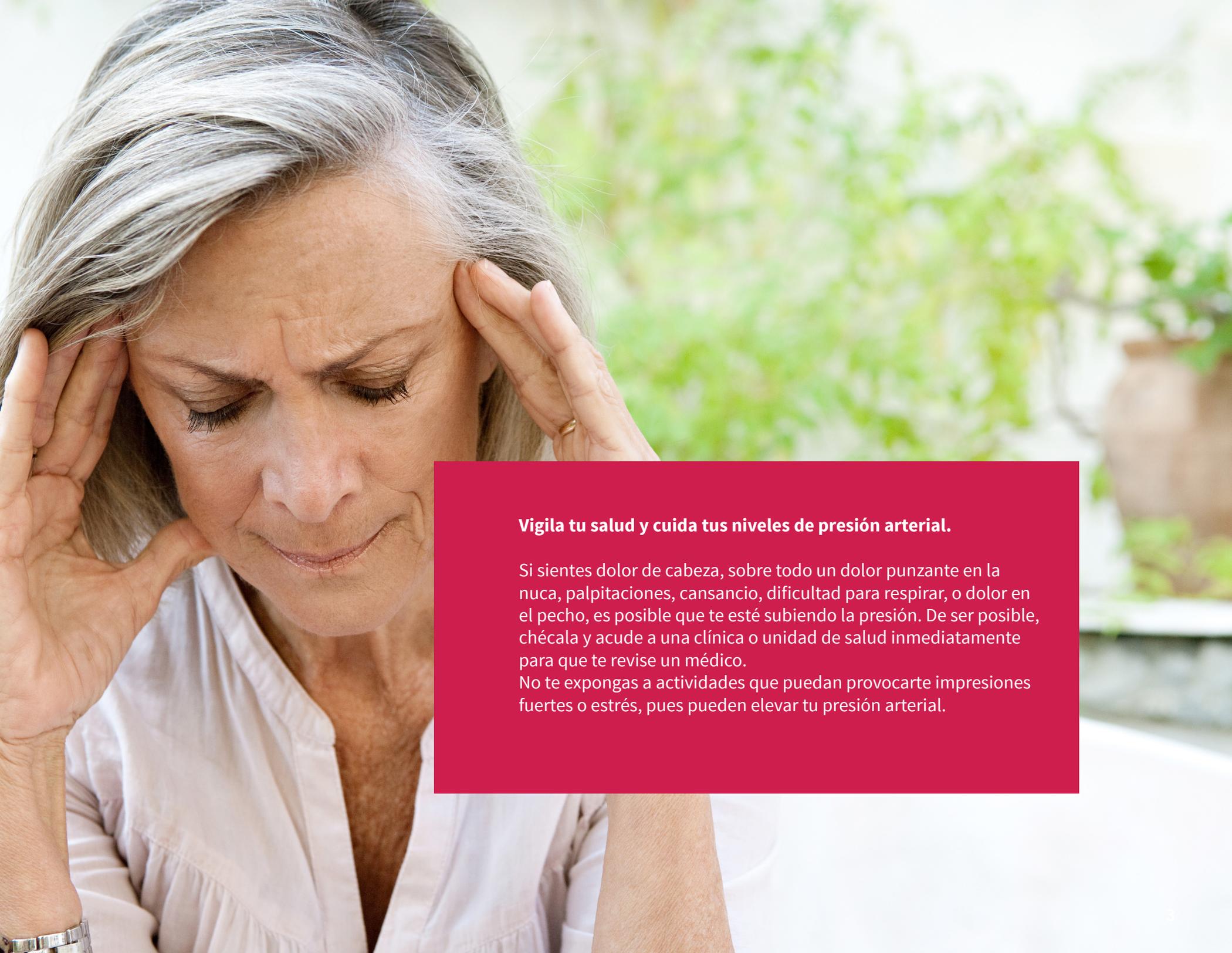
Trata de descansar y dormir lo suficiente.

Evita en la medida de lo posible las noticias, usar el teléfono celular o una computadora, en especial antes de ir a dormir.

Evita el consumo de alcohol, y no fumes.

Fuente: Manual para personas que viven con hipertensión arterial, Fundación Carlos Slim





Vigila tu salud y cuida tus niveles de presión arterial.

Si sientes dolor de cabeza, sobre todo un dolor punzante en la nuca, palpitaciones, cansancio, dificultad para respirar, o dolor en el pecho, es posible que te esté subiendo la presión. De ser posible, chécala y acude a una clínica o unidad de salud inmediatamente para que te revise un médico.

No te expongas a actividades que puedan provocarte impresiones fuertes o estrés, pues pueden elevar tu presión arterial.

FUNDACIÓN
Carlos Slim