

Voglio ridurre la mia pressione arteriosa



Posso

- Mantenere il mio peso ideale.
- Sostituire il sale con delle spezie.
- Ridurre il consumo d'alcool.
- Svolgere attività che mi rilassano.
- Far misurare la pressione arteriosa una volta l'anno dal mio medico.

Se sono iperteso posso:

- Prendere i farmaci prescritti dal mio medico.
- Proseguire il trattamento finché il mio medico lo ritiene necessario.
- Misurare io stesso regolarmente la mia pressione arteriosa.



