

¿SABÍA USTED?

Estas cosas pueden elevar su presión arterial:

- Analgésicos (Fármacos Anti-inflamatorios no esteroideos NSAIDS como lo son Advil® , Aleve® , Ibuprofeno, Naproxeno, o Meloxicam)
- Fumar, vapear, mascar tabaco, o cualquier otro uso de tabaco o nicotina.
- Más de una bebida alcohólica al día.
- Falta de sueño
- Ansiedad o preocupación
- Dolor
- Ronquido o apnea del sueño no tratada (la mayoría de las veces relacionada con el exceso de peso)
- Ciertos medicamentos como el Venlafaxina (Effexor®), Metilfenidato (Ritalin®), y la pseudoefedrina (Sudafed®)
- Dieta alta en sal (opte por dietas bajas en alimentos procesados, comidas rápidas y sin sal añadida)
- Para la mayoría de la gente la presión arterial es más alta por la mañana
- Drogas ilegales como la metanfetamina y cocaína.