

HARTMANN



Cómo evitar que el estrés
influya en su presión arterial
con **Tensoval**®



Presión arterial y Estrés

Aprender a controlarlo

El estrés es una respuesta del cuerpo a estímulos intensos, como ruidos o conflictos, pero no todo el estrés es perjudicial.

Podemos diferenciar dos tipos de estrés:

- Estrés beneficioso o eustrés, que estimula las actividades cotidianas
- Estrés perjudicial o distrés, que sufrido de manera constante puede tener consecuencias graves para la salud.

Cada vez son más los estudios que demuestran que **el estrés puede provocar un aumento de la presión arterial (hipertensión), por lo que es necesario tomar medidas preventivas.**

Las siguientes técnicas nos ayudarán a controlarlo y evitar que afecte nuestra a vida cotidiana.

EL CUERPO RESPONDE

Reaccionamos frente a situaciones estresantes aumentando la presión arterial, acelerando la respiración, aumentando la actividad cardíaca y tensando los músculos. Por eso es importante realizar actividades desestresantes como medida preventiva.



Actividades desestresantes

5 puntos clave



Dedíquese tiempo

Escuche música, lea un libro, practique su pasatiempo favorito, disfrute de su programa de televisión preferido.



Piense en positivo

Sus perspectivas, actitudes y pensamientos influyen en la manera en la que se perciben las situaciones. Intente ver el lado positivo, recordando sus virtudes y las de los que le rodean.



Haga deporte

Practicar deportes realmente ayuda a relajarse y combatir el estrés. Practique deportes suaves como la natación, el jogging, el ciclismo o marcha nórdica. (Previo consejo médico).



Planifique su día a día

Planifique sus actividades diarias para poder ir más relajado durante el día, empezando por las cosas más importantes.



Practique meditación

La meditación ayuda a calmar la mente y reducir las tensiones y el estrés. Los latidos del corazón se hacen más lentos, la respiración más profunda y se reduce la tensión muscular.



ayuda a curar.

Evite que el estrés influya en la tensión arterial con **Tensoval®**

Encuentre más información sobre cómo combatir el estrés en caso de hipertensión en:
www.tensoval.es

Tensoval duo control



Tensoval mobil



Tensoval comfort

Tensiómetros Validados por las Principales Sociedades Médicas



Británica



Alemana



Europea