

Controle su hipertensión



Cualquier persona puede reducir la posibilidad de desarrollar alta presión sanguínea

- Adelgace si está pasado de peso (con el aumento de peso, también aumenta la presión sanguínea)
- Deje de fumar
- Sea más activo físicamente
- Reduzca su consumo de sal
- Tome bebidas alcohólicas con moderación

Visite "Blue Access[®] for Members" en www.bcbsil.com para más información sobre la hipertensión.

Estos consejos se proporcionan sólo como información de tipo general. Por favor consulte a su médico para consejos médicos específicos.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

40033.0507L