Publicado en Ciudad de México el 02/07/2019

# [Tips para preveer enfermedades cardiovasculares con Braun y Vick](http://www.notasdeprensa.es)

## El ritmo de vida de una persona citadina está llena de estrés desde que despierta hasta que se acuesta. ¿En qué forma afecta la tensión el estado de salud?, existe una enfermedad que ocupa los primeros puestos de mortalidad a nivel mundial, muchas personas la tienen y pueden pasar años sin saberlo

 ¿Qué es la hipertensión?La Hipertensión, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos, la sangre circula por las arterias a una presión mayor de la debida. Cuanta más alta la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. Ya que la hipertensión es una enfermedad que carece de síntomas, compartimos una serie de consejos que pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares incluso a detectarlas y así poder fortalecer el corazón para llevar una vida más sana, activa y feliz. Monitorear la presión arterial: Es importante monitorear la presión de manera constante para llevar un registro de estos datos y poder detectar a tiempo cualquier anomalía. Para esto, una opción es el monitor de presión de BRAUN. El Braun VitalScan 3, es un dispositivo portátil fácil de transportar, además cuenta con pocos botones, lo que facilita a cualquier persona su uso. Cambio de hábitos alimenticios: Pequeños cambios hacen una gran diferencia, empezar por modificar los hábitos alimenticios. Una dieta balanceada permitirá llevar una vida sana, fortalecerá las defensas y ayudará a lucir mejor. Se recomienda realizar de 5 a 6 comidas al día, cada una en porciones pequeñas e incluyendo proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Se recomienda incluir frutas y verduras ya que su consumo está relacionado con la disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejora la presión arterial. Reducir los niveles de estrés: los factores emocionales como la ansiedad y el estrés han demostrado tener efectos negativos en la salud, incluyendo entre sus síntomas físicos el aumento de la presión arterial, por lo que crear un ambiente relajante donde se pueda descansar es ideal para reducir estos síntomas. El uso de un humidificador que despida un aroma relajante como el VICK Mini FilterFree Cool Mist, que también ayudará a mantener los niveles de humedad en la habitación ayudando a mejorar también la respiración. Hacer ejercicio: Se recomienda realizar alguna actividad física de 30 minutos al día para prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes, depresión, sobrepeso y obesidad, entre muchas otras. Existen muchos sistemas de entrenamiento modernos como el Crossfit o el TRX (Total-body Resistance Exercise), que permiten trabajar todas las partes del cuerpo, aumentar la fuerza y mejorar la postura. Sin embargo realizar una caminata también beneficia la salud.

**Datos de contacto:**

Andrea Topete

Braun y Vick

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/tips-para-preveer-enfermedades](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Medicina alternativa Ciudad de México Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)