



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

AYUDAS PARA CUIDARTE

Hipertensión



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

No tomar los alimentos recogidos en las dos columnas de la derecha del folleto hasta normalizar la atención

2) PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A:

- ◆ Relajación
- ◆ Descanso de 8-10 horas diarias
- ◆ Paseo 1/2 hora diaria



3) IMPORTANTE EXPRESAR LAS EMOCIONES

Acumular la tensión reprimida por tus sentimientos es un modo seguro de subir la tensión

4) HIERBAS ÚTILES:

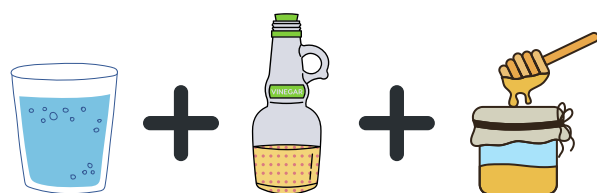
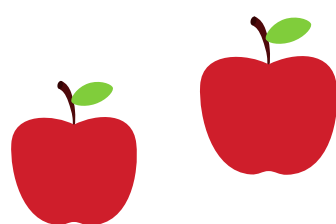
- ◆ **Cimífuga** > Infusión 3 veces al día
- ◆ **Hojas de olivo** > Cocer 2 minutos un puñado y tomarla tras las 3 comidas del día



5) AJO CRUDO

Tomar **3 dientes** de ajo diarios o **cápsulas** de ajo

6) COMER 2 MANZANAS DIARIAS O TOMAR UN VASO DE AGUA CON 2 CUCHARADITAS DE VINAGRE DE SIDRA + MIEL CADA DÍA



**CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE
SERVICIOS SOCIALES 'ROSA ROIGE'.
DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y
MAYORES**



**DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO.
C/DOCTOR FLEMING, 6. 2ª PLANTA.
11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42**

promocion.salud@aytojerez.es