

## + Alta Presión en las mujeres

La presión arterial normal es necesaria para el funcionamiento apropiado del cuerpo ya que la sangre es el oxígeno y el medio nutriente de carga del cuerpo. Esto significa que si la presión es alta, las arterias se expanden y si es baja, se contraen.



## FEBRERO, ALTA PRESIÓN EN MUJERES

### Síntomas Comunes

- Dolor de cabeza persistente durante varios días.
- La sensación de náuseas o malestar en el estómago, lo que puede traer vómitos.
- Vértigo así como la visión borrosa.
- Hemorragias nasales y palpitaciones desagradables e irregulares de corazón.
- Incluso puede sentirse dificultad para respirar.

### ¿Cómo prevenir la alta presión?

Para evitar las consecuencias de la presión alta, te recomendamos realizar ejercicio de forma diaria, llevar una dieta para prevenir la hipertensión, aumentando el consumo de verduras y frutas, así como aprender a reducir el estrés de la vida cotidiana.

Todos ellos son hábitos saludables para evitar la presión alta.

¿Sufres de presión alta?

Si reconoces cualquiera de estos síntomas, no dudes en consultar al médico.



### Jugo de Parcha

#### Ingredientes

- 4 parchas (cortadas a la mitad)
- Azúcar a gusto
- Agua fría

#### Procedimiento

Corta las frutas y con una cuchara vierte la pulpa con todo y semillas en una licuadora. Licúa sin añadir otros ingredientes durante aproximadamente 30 segundos a velocidad suave.

La mayor parte de la pulpa se separará de las semillas pero estas **no se** destruirán por completo y será fácil de colar. Luego, mezcla **tres partes** de agua fría **por cada parte** de pulpa licuada, ayudado por una cuchara. Cuela la mezcla y descarta los restos de las semillas. Agrega **azúcar** al gusto, y rectifica la cantidad de **agua** si te parece que está muy concentrado. ¡Y Listo!