

DÍA MUNDIAL DE LA HTA 17 DE MAYO

CONTROLA TU TENSIÓN, CUIDA TU SALUD



LA HIPERTENSIÓN ES SILENCIOSA



El alto costo de prevenir la presión alta

¿Conoces cuáles son las cifras normales de tensión ?

Se consideran cifras de tensión arterial normales **120-129 y/o 80-84**
Se consideran cifras de tensión arterial óptima **< 120 y/o 80**

¿Conoces cuáles son las consecuencias de la hipertensión ?

Si la tensión arterial no se controla a tiempo puede provocar enfermedades graves

- Infarto de miocardio
- insuficiencia cardíaca
- accidente cerebrovascular
- enfermedad renal
- ceguera



¿Cómo prevenir la hipertensión?



NO FUMAR

DIETA CARDIO SALUDABLE



EVITAR EL CONSUMO EXCESIVO DE SAL
MENOS DE 5 GR AL DÍA

REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

30 MINUTOS AL DÍA



REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

NO CONSUMIR MÁS DE 30 ML AL DÍA

MANTEN UN PESO ADECUADO
IMC > 25 Y < 25



sigue las indicaciones de tu médico y vigila tu tensión de forma regular