



# Controla tu **presión**, **vive** sin hipertensión



CONSUME FRUTAS  
Y VERDURAS



EVITA  
EL ESTRÉS



TOMA  
AGUA



EVITA  
LA SAL



EVITA  
FRITURAS



EVITA  
EL CIGARRO





**La hipertensión** arterial es una enfermedad silenciosa, sin síntomas al inicio. Sin embargo puede presentarse dolor de cabeza, mareos, visión borrosa, náuseas, dificultad respiratoria, vértigo, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales.  
(Fuente: OMS)

La presión arterial alta constante daña órganos, como: corazón, riñón, ojos, venas, entre otros.



## Se considera:

- Presión arterial normal: si la sistólica es menor a 130 mmHg y diastólica menor a 80 mmHg.

## Se llama hipertensión:

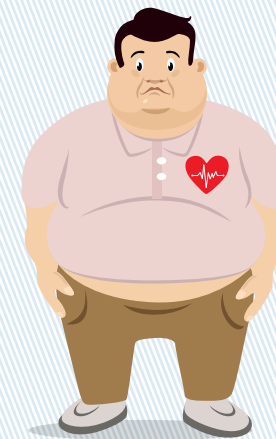
Por lo tanto, si los valores de presión arterial están por encima de los 130/80 mmHg debes acudir al médico e iniciar los cambios en tu estilo de vida (alimentación saludable, actividad física, manejo del estrés, etc.).

## Complicaciones:

*La hipertensión arterial no controlada puede ocasionar complicaciones, como: derrame cerebral, infarto al corazón, insuficiencia renal y daño ocular (retinopatía hipertensiva). En cambio, si la enfermedad es identificada y tratada oportunamente se puede evitar daños a la salud.*

## Factores de riesgo:

- ▽ Uso excesivo de sal en las comidas
- ▽ Estrés o ansiedad
- ▽ Antecedentes familiares de hipertensión arterial
- ▽ Diabetes
- ▽ Sobrepeso y obesidad
- ▽ Poca actividad física
- ▽ Bajo consumo de frutas y verduras
- ▽ Colesterol y triglicéridos altos
- ▽ Consumo de alcohol y tabaco



## Recomendaciones:

- ✓ Realizar actividad física, mínimo 30 minutos al día
- ✓ Mantener un peso adecuado
- ✓ Reducir el consumo de sal en las comidas
- ✓ Evitar consumir productos procesados como: embutidos, enlatados, snack, gaseosas y otros
- ✓ Disminuir el consumo de grasas de origen animal
- ✓ Tomar agua durante el día
- ✓ Evitar el consumo de alcohol
- ✓ Consumir verduras y frutas
- ✓ Disminuir la ingesta de harinas y dulces
- ✓ No fumar

