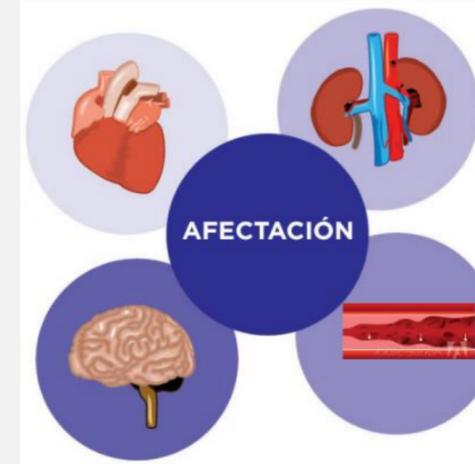


¿Cómo saber si soy hipertenso?

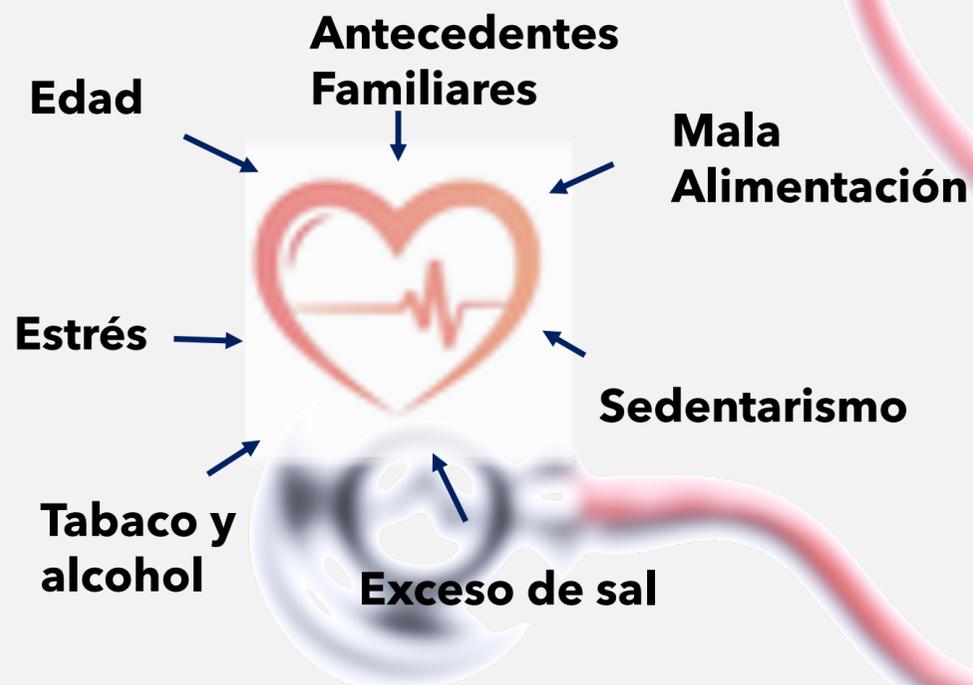
	Normal	Elevada	Hipertensión arterial	
			Estadio 1	Estadio 2
Sistólica	< 120	120-129	130-149	≥ 140
Diastólica	< 80	< 80	80-89	≥ 90

Enfermedades causadas por la hipertensión



- ✓ Infarto agudo de miocardio
- ✓ Insuficiencia cardíaca
- ✓ Arritmias
- ✓ Enfermedad cerebrovascular
- ✓ Enfermedad renal crónica
- ✓ Enfermedad arterial periférica
- ✓ Ceguera

¿Qué causa la hipertensión?



**VIGILA TU TENSIÓN,
CUIDA TU SALUD**

¿Cómo evitarlo?

- Revisar la tensión arterial de forma regular
- Evitar el consumo de sal
- No fumar
- Limitar el consumo de alcohol
- Dieta rica en verduras y vegetales
- Reducir el consumo de grasas saturadas
- Controlar el estrés
- Realizar ejercicio 30 minutos al día



**Día Mundial de la Hipertensión
17 de mayo**

