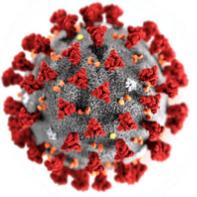


17 MAYO DIA MUNDIAL DE LA HIPERTENSION ARTERIAL

NO DEJES DE LADO TU TENSION



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES HIPERTENSOS O
CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN LA
SITUACION ACTUAL DE PANDEMIA POR COVID 19



CONTROLA TU TENSION



SI ERES HIPERTENSO O SUFRES
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SIGUE
CONTROLANDO TUS CIFRAS DE TENSION
ARTERIAL DE FORMA REGULAR
TENSION ARTERIAL BIEN CONTROLADA
< 140/90

NO ABANDONES TU TRATAMIENTO

SI ESTAS ACTUALMENTE EN TRATAMIENTO CON
MEDICAMENTOS PARA TU TENSION, LA
RECOMENDACIÓN ES CONTINUAR CON LOS
FÁRMACOS HABITUALES.

"NO EXISTEN EVIDENCIAS CLÍNICAS PARA
ACONSEJAR UNA MODIFICACIÓN NI UNA
SUSPENSIÓN DE ESTOS FÁRMACOS EN PACIENTES
HIPERTENSOS"



CUIDA TU DIETA REALIZA EJERCICIO



CUIDE SU ALIMENTACIÓN Y NO ABANDONE LAS
PAUTAS DE ALIMENTACIÓN ESPECÍFICAS PARA
SU ENFERMEDAD QUE LE
HAYAN INDICADO SUS PROFESIONALES
SANITARIOS
REDUZCA EL CONSUMO DE SAL
REALIZE UN MINIMO DE EJERCICIO DIARIO

CONSULTA CON TU MEDICO

EN LA SITUACION ACTUAL GENERADA POR EL COVID 19
EN LA QUE SE HAN SUSPENDIDO LAS REVISIONES
MEDICAS DE LOS PACIENTES CRONICOS ES MUY
IMPORTANTE QUE SI PRESENTA CIFRAS DE TENSION
ELEVADAS O TIENE DUDAS CON SU MEDICACION SE
PONGA EN CONTACTO CON SU MEDICO VIA TELEFONICA
Y EL LE INDICARA LOS CAMBIOS QUE DEBE REALIZAR

