

Hipertensión ARTERIAL

Es una enfermedad frecuente y crónica, en la que la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias con el transcurso del tiempo es lo suficientemente alta como para poder causarte problemas de salud, como la enfermedad cardíaca. Se puede tener presión arterial alta (hipertensión) durante años sin tener ningún síntoma

Se diagnostica al controlar las cifras de tensión arterial ya que las mismas están (una o ambas) elevadas

SÍNTOMAS:



DOLOR DE CABEZA



MAREOS



NAUSEAS



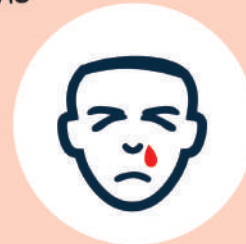
VISIÓN BORROSA



DIFICULTAD
RESPIRATORIA



PALPITACIONES



HEMORRAGIA NASAL

¿COMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN?



30 MINUTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA



DISMINUYE HARINAS
Y PRODUCTOS DE
PASTELERÍA



REDUCE EL CONSUMO
DE SAL Y GRASAS
EN TUS COMIDAS



TOMA 2 LITROS
DE AGUA AL DÍA



CONSUME AL MENOS
5 PORCIONES DE
FRUTAS Y VERDURAS

“La hipertensión arterial puede y debe ser diagnosticada y tratada en forma oportuna y adecuada para evitar complicaciones”.



Gobierno de JUJUY
Ministerio de Salud