

# 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”.