

¿Nunca te mediste la presión arterial,
y no sabes si padeces

Hipertensión arterial?

Vení y controla tu presión del 16 al 20 de mayo.
Durante 3 días podés registrar un control de la misma.

ALTO TENSIÓN



Una presión arterial superior a los 180/120 mmHg es una situación de emergencia que requiere atención médica de urgencia.



Presión arterial **máxima** entre 120-129 mmHg (sistólica)



Presión arterial **mínima** entre 80 y 84 mmHg (diastólica)

¿Sabías que se le conoce como el asesino silencioso?
Ya que en la mayoría de los casos no presenta síntomas”.

La única manera de detectar la hipertensión es recurrir a un profesional sanitario para que mida nuestra tensión arterial.



¿QUÉ SIGNIFICA TENER HIPERTENSIÓN?

La tensión arterial es la fuerza que ejerce tu sangre contra las paredes de las arterias.

Se considera que la persona presenta hipertensión cuando su tensión arterial es demasiado alta.



¿Si alguien de mi familia tiene hipertensión, yo seré hipertenso?

Tus chances de tener hipertensión son más altas, pero tené en cuenta que también hay factores externos que pueden ayudarte a no desarrollarla!

¿Si tengo hipertensión, cómo la puedo controlar?

Consumir comidas bajas en sodio y grasas trans



Eliminar/reducir las grasas trans de la dieta



Disminuir el consumo de alcohol y de tabaco



Incorporar frutas y verduras a tus comidas diarias



Buscá maneras de controla tu stress



Conocé tu presión arterial

Tomá tu medicación regularmente



Intentá hacer algo de ejercicio físico todos los días

