

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

Hipertensión arterial?

Vení y controlá tu presión del 15 al 19 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 NORMAL



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



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

¿Tu presión arterial es diferente? Si no tenés ningún síntoma es normal

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?

Sí, 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



Disminuí el consumo de alcohol y de tabaco



Incorporar frutas y verduras a tus comidas diarias



Buscá maneras de controlar tu stress



Conocé tu presión arterial

Tomá tu medicación regularmente



Intentá hacer algo de ejercicio físico todos los días

