

7 CONSEJOS ACERCA DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



1 ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Es un padecimiento que tiene diferentes causas y que se caracteriza por el aumento de la presión arterial.



2 ES IMPORTANTE SABER:

La hipertensión arterial, suele no tener síntomas fuertes, provocando grandes consecuencias si esta no es tratada a tiempo.

¡REVÍSATE E INFÓRMATE!



3 FACTORES DE RIESGO

Existen cosas que aumentan el riesgo de padecerla:

- Tabaquismo.
- Consumo excesivo de sal.
- Consumo de alcohol.
- No hacer ejercicio.
- Mala alimentación.
- Antecedentes familiares.

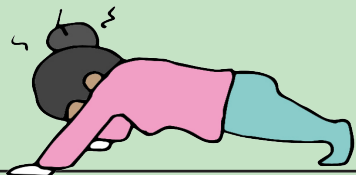


4 ¡PREVIENE A TIEMPO!

La hipertensión arterial no tratada puede causar la muerte prematura o discapacidades.

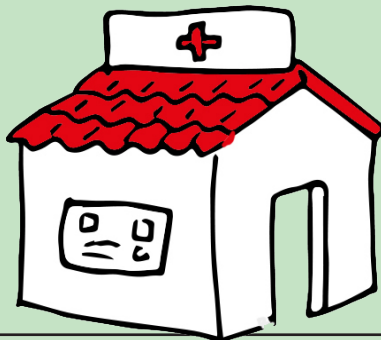
5 SE PREVIENE MEDIANTE:

- Control de peso.
- Reducción del consumo de alcohol y sal.
- Disminución del consumo de grasas.
- Realizar ejercicio.
- Limitar el estrés.



6 ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA

- Si detectas:
- Dolor de cabeza.
- Visión borrosa.
- Mareos.
- Zumbido de oídos.
- Cansancio.



7 TEN EN CUENTA:

Si tienes más de 40 años de edad o presentas alguno de los síntomas anteriores, deberás acudir a tu centro de salud más cercano para la revisión de tu presión arterial de forma periódica.



¿TE GUSTARÍA SABER MÁS ACERCA DEL TEMA?



Este proyecto se realiza bajo el patrocinio de la **Fundación Gonzalo Río Arronte**, Institución de Asistencia Privada

ilustración: @MondiLirondo

