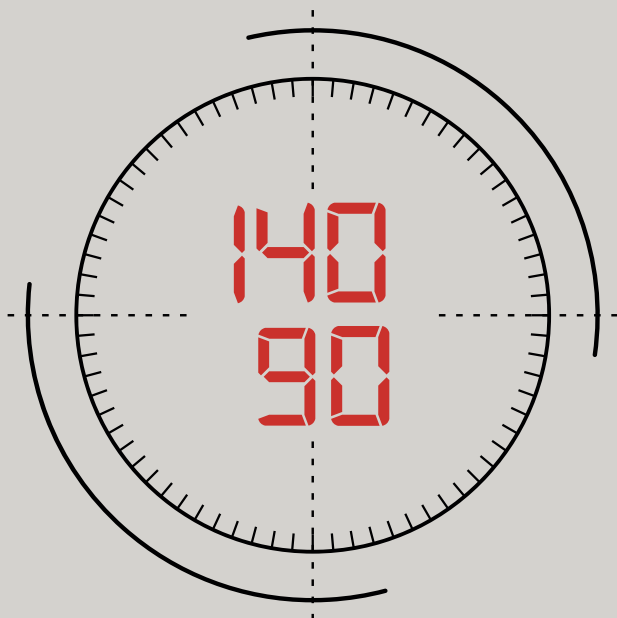




HAY

PELIGROS

QUE NO TE VES VENIR

**CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN
SOBRE LA HIPERTENSIÓN**

Con una presión arterial igual o superior a 140/90 estás en riesgo de sufrir un ictus o un infarto de miocardio.

La hipertensión es silenciosa y letal.
Conoce tus cifras y contrólatela.



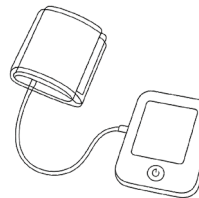
EN ESPAÑA:

10 MILLONES DE PERSONAS _____ tienen hipertensión
3 MILLONES _____ no lo saben
46.000 MUERTES CARDIOVASCULARES _____ se producen por esta causa

CIFRAS DE PRESIÓN ARTERIAL

130/80 mmHg
NORMAL

140/90 mmHg
HIPERTENSIÓN



PELIGROS DE LA HIPERTENSIÓN



Infarto de miocardio



Fibrilación auricular



Ictus



Daño renal



Insuficiencia cardiaca



Lesión arterial y progresión de la arteriosclerosis

¿CÓMO MEDIRTE LA PRESIÓN ARTERIAL?



- ✓ Debes estar relajado.
- ✓ No cruces las piernas.
- ✓ Permanece sin hablar.
- ✓ No utilices ropa que oprima el brazo.
- ✓ Apoya el brazo y asegúrate de que el manguito esté a la altura del corazón.

¿QUÉ DEBES HACER SI TIENES MÁS DE 140/90?



Mide y registra tus valores durante una semana.



Si superas 140/90 en dos días distintos, consulta con tu médico.

RECOMENDACIONES SI ERES HIPERTENSO



Cumple el tratamiento.



Reduce la sal.



Controla tu peso.



Haz ejercicio regular.



Evita el alcohol y el tabaco.

