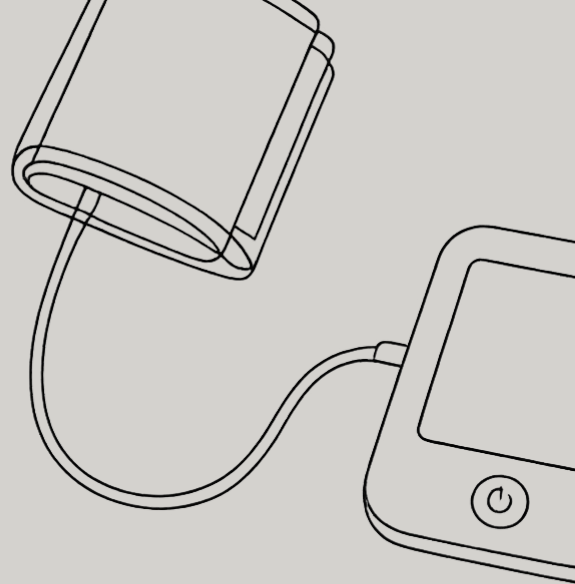




HAY

PELIGROS

QUE NO TE VES VENIR



CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN SOBRE LA HIPERTENSIÓN

Conoce tus cifras de presión arterial.
La hipertensión es silenciosa y letal.
Contrólatela.

TU PRESIÓN ARTERIAL HOY:

Fecha: ____/____/____

/

mmHg



NORMAL

130/80 mmHg



HIPERTENSIÓN

140/90 mmHg



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

¿QUÉ PUEDES HACER A PARTIR DE HOY?



Reduce la sal.



Controla tu peso.



Haz ejercicio regular.



Evita el alcohol y el tabaco.

ADEMÁS, SI ERES HIPERTENSO:



**Cumple el tratamiento.
Toma tu medicación
cada día.**

