

PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

La hipertensión – también conocida como tensión arterial alta – aumenta el riesgo de infartos de miocardio, accidentes cerebro vasculares e insuficiencia renal, además de provocar o acentuar otras patologías. El riesgo de que se presenten esas complicaciones es mayor si se dan otros factores de riesgo cardiovascular como la diabetes, hipercolesterolemia, etc.

La hipertensión se puede prevenir y mejorar su control siguiendo las siguientes recomendaciones:

- 1 Reducir el consumo de sal.**
- 2 Aumentar la actividad física**, en cualquier grupo de edad, al menos media hora al día, la mayoría de los días a la semana.
- 3 Elegir dietas saludables**, aumentando el consumo de frutas, hortalizas, legumbres y cereales integrales y limitando los alimentos con grasas animales.
- 4 Evitar el sobrepeso** y, en caso de existir, intentar disminuirlo.
- 5 Modere el consumo de alcohol y abandone definitivamente cualquier forma de consumo de tabaco.**



UN ESTILO DE VIDA SANO, MEJORA Y MANTIENE LA SALUD GENERAL
“consulte y siga los consejos del profesional sanitario”