

# DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)



Al contrario que otras enfermedades, la HTA, no suele presentar síntomas (*asesino silencioso*) pero aumenta el riesgo de infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, etc., que se hace mayor si se dan otros factores asociados como la diabetes e hipercolesterolemia.

**La HTA 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.
- 6** Mejorar el nivel de control del estrés.



**UN ESTILO DE VIDA SANO, MEJORA Y MANTIENE LA SALUD GENERAL**  
**“Controle su tensión arterial y siga los consejos del profesional sanitario”**