

Hipertensión



La presión arterial es la **fuerza de la sangre** contra las paredes de las **arterias**, cuando ésta se mantiene alta durante mucho tiempo, se llama hipertensión arterial.

Puede causar **daños directos** a:



Corazón



Cerebro



Riñones

¿Quién está en riesgo de hipertensión arterial?

El estilo de vida y otros factores aumentan el riesgo de contraerla:

- Tener más de 40 años.
- Tener antecedentes familiares de hipertensión arterial.
- Llevar una alimentación no saludable.
- Pasar mucho tiempo sentado/acostado.
- Consumir tabaco y alcohol.



Prevención

- ▶ Realiza periódicamente chequeos de tu presión arterial.
- ▶ Lleva una alimentación saludable.
- ▶ Haz ejercicio de manera rutinaria
- ▶ Limita el consumo de alcohol.
- ▶ Evita el consumo del tabaco.
- ▶ Lleva un manejo adecuado de estrés.

