



5 millones

de peruanos adultos
tienen **hipertensión
arterial**. La mitad
no lo sabe.



Para reducir el
RIESGO:



Limita el
consumo de sal



Mantén un peso
adecuado



Come **frutas
y verduras**



Realiza **actividad
física** a diario

Para más información, llama gratis al **113**.