

Vivo mejor
CONTROLANDO
mi **PRESIÓN**

Para reducir el **RIESGO**: 



Limita el
consumo
de sal



Mantén un
peso
adecuado



Come **frutas**
y **verduras**



Realiza
actividad
física a diario

5 millones

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



Para más información, llama gratis al ☎ 113.



PERÚ

Ministerio
de Salud

