

¿Se puede prevenir esta enfermedad?

La hipertensión se puede prevenir mediante la reducción de la ingesta de sal en tus alimentos, una dieta rica en frutas y verduras, además de evitar el tabaco y el alcohol, realizar ejercicio diario y manteniendo un peso corporal saludable.

Si no se controla, puede provocar:



Insuficiencia renal



Derrame cerebral



Ataques cardíacos



Ceguera

Vivo mejor
CONTROLANDO
mi **PRESIÓN**

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**.



PERÚ

Ministerio
de Salud



¿Qué es la Hipertensión arterial?

Es una enfermedad crónica que consiste en el incremento constante de la presión sanguínea en las arterias de nuestro cuerpo.



¿Por qué se produce?



Se habla de hipertensión cuando la presión arterial es **igual o mayor a 140/90 mmHg** en dos o más oportunidades, medida en condiciones adecuadas y desencadenadas por los factores de riesgo.



¿Qué debo hacer si tengo hipertensión arterial?

El cambio en el estilo de vida ayuda a controlar la hipertensión arterial, a partir de mejorar tu alimentación y tu actividad física, así como evitar hábitos nocivos.



Si no se presentan buenos resultados, necesitarás de medicamentos para reducir la presión arterial.



¿Cuáles son los factores de riesgo?



Antecedentes familiares de hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso y obesidad



Edad avanzada



Estrés o ansiedad



Bajo consumo de frutas y verduras



Falta de actividad física



Excesivo consumo de sal



Consumo de alcohol



Fumar