

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.**