

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

