

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

