

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

