



Día Mundial  
de la

# HIPERTENSIÓN

La **Hipertensión arterial** es silenciosa, pero puede provocar graves complicaciones

**Conoce tus cifras**  
*cuida tu corazón*



Haz actividad **física a diario**



Limita el consumo de **alcohol**



Reduce el **consumo** de **sal**



Consume **frutas** y **verduras**



No **fumes**



Mantén un peso **saludable**



**Mide** tu presión regularmente y consulta a tu médico

**Conoce más aquí**

