



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD



SALUD EN
TU CASA

PROGRAMA SALUD EN TU CASA INFORMACIÓN SOBRE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es un síndrome de etiología múltiple caracterizado por la elevación persistente de las cifras de presión arterial a valores mayores a 140/90 mm/Hg.

*Es una enfermedad relativamente asintomática.

*Es recomendable verificar frecuentemente los valores de presión arterial y en caso de encontrar alteraciones iniciar el manejo médico.

*El manejo incluye la adecuación de los hábitos de alimentación, con una dieta balanceada, baja en sodio y grasas saturadas, actividad física y manejo farmacológico.

*El sobrepeso, la obesidad y fumar son factores que pueden condicionar la elevación de presión.

*La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que daña órganos como el cerebro, corazón, riñones y ojos.

*El programa de “Salud en tu Casa” cuenta con un equipo multidisciplinario que puede ayudarte con el control y manejo adecuado de este padecimiento.