



## 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 mlHg.

\*Es una enfermedad relativamente asintomática

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

\*El manejo incluye mejorar hábitos de alimentación, con una dieta sana y balanceada, actividad física y manejo farmacológico.

\*El consumo de alimento ricos en grasas y sales es recomendable.

\*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 médico en tu casa cuenta con un equipo multidisciplinario que puede ayudarte en el combate a esta enfermedad.