

# VIVAMOS SIN PRESIÓN

La **HIPERTENSIÓN ARTERIAL** afecta más del 30% de la población mundial. Es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares e insuficiencia renal.

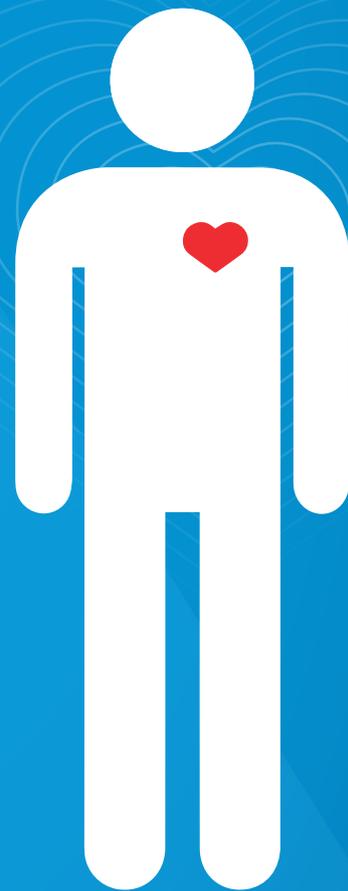
## ¿Qué es la hipertensión?

Ocurre cuando los vasos sanguíneos tienen una continua tensión alta al llevar sangre del corazón a todo el cuerpo.

Mientras más alta sea la tensión, más esfuerzo hace el corazón para bombear.

## No esperes que la enfermedad avance

Controla tu presión arterial al menos una vez al año. Medirse la presión es rápido, indoloro y económico. Aprovechá la consulta con el profesional o andá a la farmacia de tu barrio.



# VIVAMOS SIN PRESIÓN

EXPERTA  
ART



## FACTORES QUE LA DESENCADENAN

Hereditarios  
Obesidad  
Estrés  
Dieta rica en grasas y carbohidratos  
Exceso de consumo de sal y alcohol



## SÍNTOMAS

En general no hay. En algunos casos puede presentar:

Dolor de cabeza  
Dificultad respiratoria  
Vértigo  
Dolor torácico  
Palpitaciones  
Hemorragias nasales



## SI NO SE CONTROLA A TIEMPO PUEDE GENERAR:

Infarto al miocardio  
Insuficiencia cardíaca  
Aneurismas en vasos sanguíneos  
Accidentes cardiovasculares  
Insuficiencia renal



## FORMAS DE PREVENCIÓN

Tomate la presión con frecuencia  
Si fumás, abandoná el consumo de tabaco  
Evitá el uso nocivo de alcohol  
Realizá una dieta saludable  
Reducí la ingesta de sal  
Hacé ejercicio



**Realizá controles periódicos.  
Consultá a tu médico.**