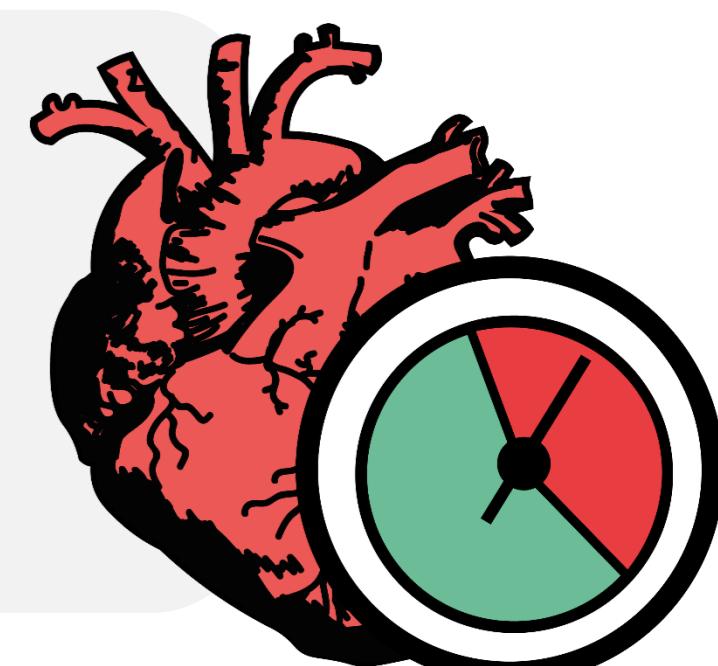
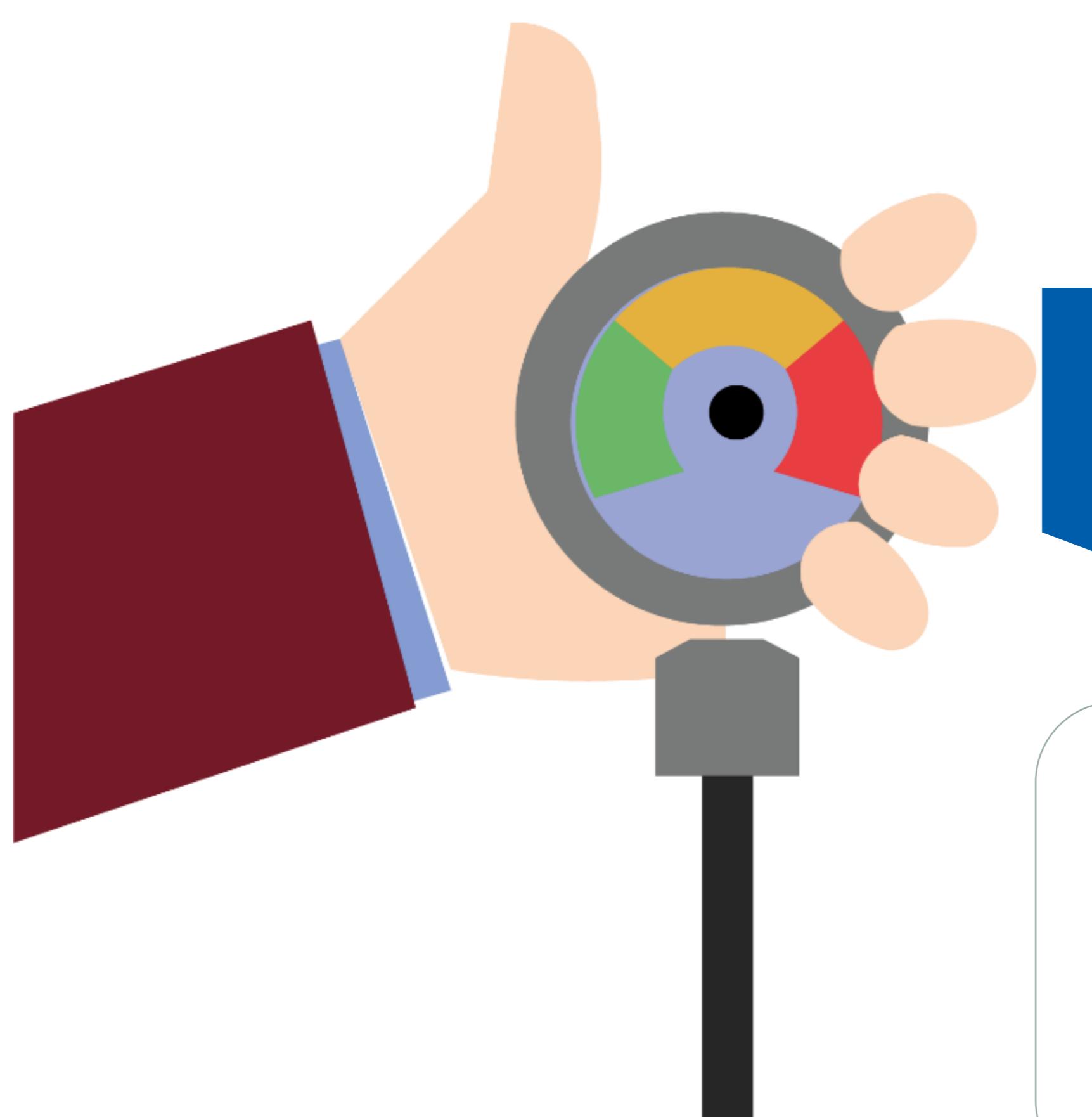


PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo.



TIPOS DE PRESIÓN ARTERIAL



DEBAJO DE:
90 mm Hg
~~~~~  
**60** mm Hg



**120** mm Hg  
~~~~~  
80 mm Hg



MAYOR A:
140 mm Hg
~~~~~  
**90** mm Hg

## ¿CÓMO PREVENIR LA HIPOTENSIÓN Y LA HIPERTENSIÓN?

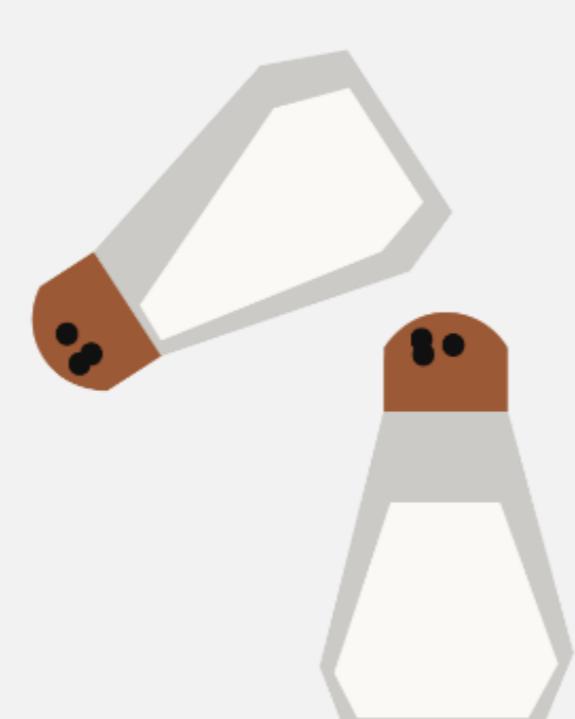
La primera medida para prevenir la aparición de hipertensión es **evitar el sobre peso**.



Siga una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras además de realizar ejercicio físico de forma habitual.



Reduzca la cantidad diaria de **sal** en los alimentos; sustitúyala por especies o hierbas aromáticas. Evite las salsas, los productos precocinados o en conserva por su **gran contenido de sal**.



Controle periódicamente en casa su **presión arterial** y siga su tratamiento como lo indique su médico.



Limite su consumo diario de **café, alcohol y otros estimulantes** (te, chocolate, bebidas energéticas etc.)

No fume.



Reducza al máximo los hidratos de carbono de absorción rápida, como **pasteles, dulces y panes**, así como **embutidos y otras grasas saturadas**.

