



LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ES FRECUENTE Y SILENCIOSA Y ES EL PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Mantené un peso adecuado



Caminá diariamente



Reducí el consumo de sal



Controlá el consumo de alcohol



Evitá fumar



Controlá otros factores de riesgo



Tomá los medicamentos indicados por tu médico



No abandones el tratamiento

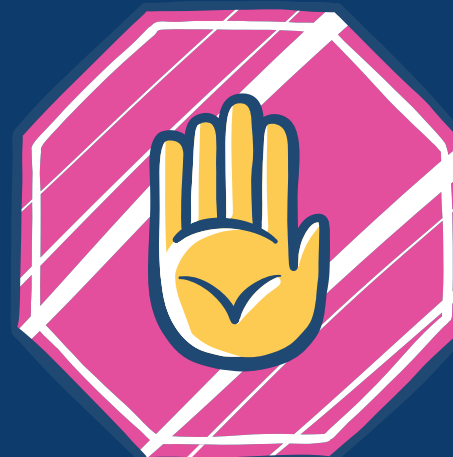


Controlá tu presión periódicamente

Tu presión arterial es:

	Presión Sistólica/Máxima	Presión Diastólica/Mínima	Fecha
1° Toma			
2° Toma			

Ante cualquier consulta acercate al Centro de Salud más cercano a tu casa



ALTO HTA

EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL REDUCE LOS RIESGOS DE:

ATAQUE CEREBRAL, DEMENCIA
INFARTO DE MIOCARDIO,
DAÑO RENAL

SALUD
MAR DEL PLATA