

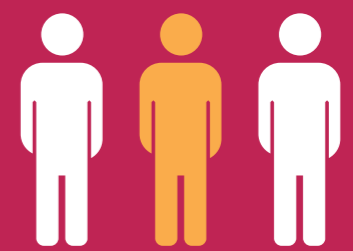
CONTROLÁ TU PRESIÓN ARTERIAL

La **hipertensión arterial** es una **enfermedad crónica** que se caracteriza por un incremento de la presión sanguínea en las arterias. **Es la principal causa prevenible de enfermedades cardiovasculares, problemas renales, derrames cerebrales y ceguera.**

En **Córdoba**

1 de cada 3

personas tiene hipertensión y **1 de cada 3, no sabe que la tiene**



Una **persona tiene hipertensión arterial** si su presión supera los valores

140/90








En general, **no da síntomas; pero a veces puede manifestarse con:**

- | Dolor de cabeza
- | Dificultad para respirar
- | Mareo
- | Dolor en el pecho
- | Palpitaciones
- | Hemorragia nasal

Si tus padres o abuelos tienen hipertensión, si tenés sobrepeso, tenés diabetes o fumás

CONTROLÁ TU PRESIÓN

Recomendaciones

-  Mantené un peso adecuado
-  Caminá diariamente
-  Reducí el consumo de sal
-  Controlá el consumo de alcohol
-  Evitá fumar
-  Tomá los medicamentos indicados por tu médico
-  No abandones tu tratamiento