

Hipertensión Arterial

El enemigo silencioso

Infórmate, cuídate y toma el control de tu salud

¿Sabías que la hipertensión puede no dar síntomas y aun así estar dañando tu cuerpo?



Qué es la hipertensión arterial?

Es una enfermedad en la que la presión de la sangre contra las paredes de las arterias es constantemente alta.



Se considera **hipertensión** cuando supera los **140/90** mmHg



No siempre da síntomas. Por eso se le llama “el asesino silencioso”.



¿Por qué es peligrosa?

Si no se controla, la hipertensión puede causar:

Infartos **Derrames cerebrales** **Daño ocular**
Enfermedades circulatorias **Insuficiencia renal**



La presión alta mantenida daña silenciosamente órganos vitales.



Importancia del tratamiento diario

Tratar la hipertensión a diario es clave para prevenir complicaciones graves.

- Medicamentos recetados por el médico
- Alimentación saludable
- Ejercicio regular
- Evitar alcohol y tabaco
- Control del estrés.



- Toma tus medicamentos todos los días, a la misma hora.
- Mide tu presión regularmente.

¿Sabías que...?

1 de cada 3 adultos tiene hipertensión.
Muchas personas no lo saben.

Controlarla puede evitar hasta el **50%** de los infartos.

¡Conócete, cuídate y actúa a tiempo!
¿Dudas o síntomas? **¡Consulta a tu médico!**