

LA HIPERTENSIÓN

¿QUÉ ES Y CÓMO TRATARLA?

LA HIPERTENSIÓN

La hipertensión es cuando la presión arterial es demasiado alta. Esta se clasifica en diferentes etapas según la medición.



Clasificación de la presión arterial

Clasificación	PAS (mm Hg)	PAD (mm Hg)
Óptima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-89
HTA grado 1	140-159	90-99
HTA grado 2	160-179	100-109
HTA grado 3	≥180	≥110
HTA sistólica aislada	≥140	<90

FACTORES DE RIESGO

Algunos factores de riesgo modificables incluyen la dieta, la inactividad física, el cigarrillo, el alcohol y el sobrepeso.



TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN



Cambios de hábitos como una dieta saludable, ejercicio, dejar de fumar y reducir el estrés pueden ayudar. Además, es importante medir regularmente la presión arterial y tratar cualquier enfermedad relacionada.

HIPERTENSIÓN

CONSULTA A UN MÉDICO

Tu salud es tu
responsabilidad. Con la
dieta adecuada, ejercicio y
cuidado, puedes prevenir y
controlar la hipertensión.



TOMA EL CONTROL DE TU SALUD

La hipertensión es un problema grave, tu salud es tu responsabilidad.

Con la dieta adecuada, el ejercicio y el cuidado, puedes prevenir y controlar la hipertensión.