

Detección temprana de hipertensión arterial

Prevenir y detectar está en tus manos

La hipertensión arterial es una enfermedad silenciosa, ya que no presenta síntomas en su etapa inicial.

Asiste a

PrevenIMSS

Para detectar a tiempo la enfermedad, hazla a partir de los 20 años de edad.

Mantén una alimentación balanceada: menos azúcares, más verduras y sin exceso de sal.

Controla tu presión arterial y conoce si estás en riesgo.



Sistólica* **mayor o igual a 140**
Diastólica** **mayor o igual a 90**
ALTA

Acuda a su Unidad de Medicina Familiar para para confirmar el diagnóstico y recibir tratamiento.



Sistólica* **entre 121 a 139**
Diastólica** **entre 81 a 89**
RIESGO

Adopte un estilo de vida saludable y controle su presión arterial.



Sistólica* **menor a 120**
Diastólica** **menor a 80**
NORMAL

Adopte y mantenga un estilo de vida saludable.

Revisarte hoy es vivir mejor mañana.

*Presión sistólica: Es la fuerza que ejerce la sangre contra las arterias cuando el corazón se contrae.

**Presión Diastólica: Es la presión dentro de las arterias cuando el corazón está en reposo.

Prevenir y detectar a tiempo la hipertensión arterial es posible.
IMSS contigo, cuidando tu salud.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL