



¿Por qué es importante controlar la presión arterial?

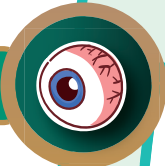
La hipertensión arterial es una de las principales causas de muerte y discapacidad en México.

Esta enfermedad crónica daña arterias y algunos órganos:

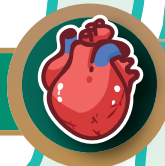
Cerebro



Ojos



Corazón



Riñones



¿Cómo puede evitar las complicaciones de la hipertensión arterial?



- Reducir o evitar el uso de sal.
- Tener una alimentación rica en frutas y verduras.
- Realizar alguna actividad física regular (30 minutos al día).
- Mantener un peso saludable.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.

Si usted o alguno de sus familiares cuenta con el diagnóstico de hipertensión arterial, se recomienda acudir a control en su Unidad de Medicina Familiar.

