



PREVENCION A LA PRESION ALTA



PRESION ALTA O TAMBIEN CONOCIDO COMO HIPERTENSION ARTERIAL ESTA ES UNA ENFERMEDAD QUE CAUSA UN AUMENTO DE LA PRESION ARTERIAL (SISTOLICAS Y DIASTOLICAS)



GENETICA

CONSUMO ELEVADO DE SAL



MALA ALIMENTACION



ESTRES

Factores de riesgo en presion alta

- alcoholismo
- tabaquismo
- obesidad
- sedentarismo

sintomas de la presion alta



DOLOR DE CABEZA INTENSO



ZUMBIDO DE OIDOS



MAREOS



SENSACION DE VER LUCECITAS

cifras normales en la hipertencion y algunas otras clasificaciones

-120/80

optima

120/80 mmhg
129/84 mmhg

normal

130/85 mmhg
139/89 mmhg

grado I

160/100 mmhg
179/109 mmhg

grado II

tu puedes prevenirlo

- CONSUME FRUTAS Y VERDURAS
- DISMINUYE EL CONSUMO DE SAL
- EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DE TABACO
- MANTEN UN PESO SALUDABLE

IMC: >18 KG/M2 <25/KG/M2

- REALIZA EJERCICION ALMENOS 30 MINUTOS AL DIA
- EVITA ALIMNETOS FRITOS Y BEBIDAS AZUCARADAS
- CHECA TU PRESION DE MANERA REGULAR