

# ¿POR QUÉ IMPORTA?



Es un tema que requiere de mayor concienciación y visibilización para crear mejores oportunidades y entornos más incluyentes.

## Síntomas

- Dolor de cabeza fuerte.
- Náuseas o vómitos.
- Confusión.
- Cambios en la visión.
- Sangrado nasal.

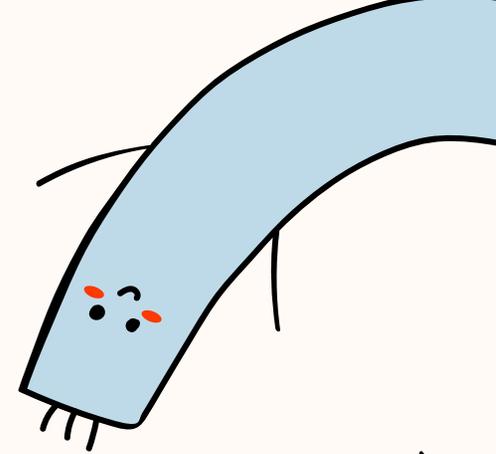


## ¿Que ayuda a bajar la presión arterial?

Cambios saludables en el estilo de vida pueden ayudar a bajar la presión arterial alta, como:

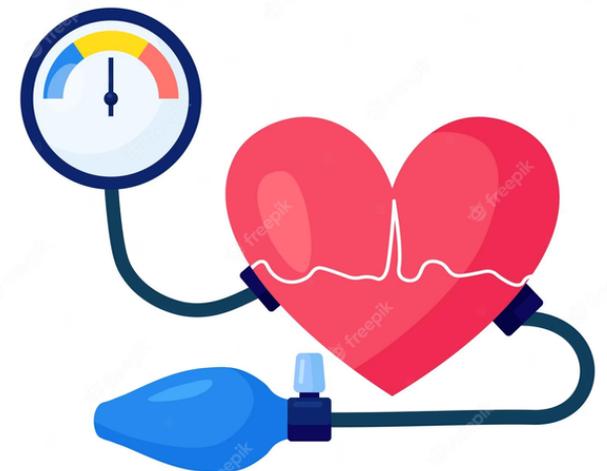
- Perder peso.
- Estar físicamente activo.
- Controlar el estrés.
- Reducir el sodio en su dieta.
- Evitar el alcohol, el tabaco y las drogas ilegales.
- Dormir lo suficiente.

UDS  
ELABORADO POR: Jesus  
eduardo gordillo martinez  
HIPERTENSION ARTERIAL  
LEN



Lo que necesitas saber

# HIPERTENSION ARTERIAL



# ¿QUÉ ES LA HIPERTENSION?



La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

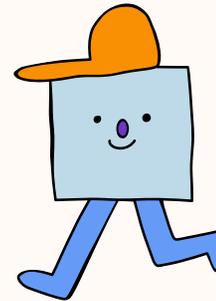


Cada persona con hipertensión arterial se enfrenta a desafíos diferentes.



Afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta.

## ¿SABIAS QUE?



✗ Seguir una dieta saludable con menos sal, ejercitarse regularmente y tomar medicamentos puede ayudar a bajar la presión arterial.



En algunos casos, la presión arterial elevada no presenta síntomas.



✗ Si no se trata, con el tiempo, puede provocar trastornos de la salud, como enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.



Generalmente, la hipertensión se define como la presión arterial por encima de 140/90 y se considera grave cuando está por encima de 180/120.

El corazón debe trabajar más para bombear sangre. Si te quieres cuidar y dale menos trabajo a tu corazón.

