

# PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

La hipertensión – también conocida como tensión arterial alta – aumenta el riesgo de infartos de miocardio, accidentes cerebro vasculares e insuficiencia renal, además de provocar o acentuar otras patologías. El riesgo de que se presenten esas complicaciones es mayor si se dan otros factores de riesgo cardiovascular como la diabetes, hipercolesterolemia, etc.

**La hipertensión se puede prevenir y mejorar su control siguiendo las siguientes recomendaciones:**

- 1 Reducir el consumo de sal.**
- 2 Aumentar la actividad física**, en cualquier grupo de edad, al menos media hora al día, la mayoría de los días a la semana.
- 3 Elegir dietas saludables**, aumentando el consumo de frutas, hortalizas, legumbres y cereales integrales y limitando los alimentos con grasas animales.
- 4 Evitar el sobrepeso** y, en caso de existir, intentar disminuirlo.
- 5 Modere el consumo de alcohol y abandone definitivamente cualquier forma de consumo de tabaco.**



**UN ESTILO DE VIDA SANO, MEJORA Y MANTIENE LA SALUD GENERAL  
“consulte y siga los consejos del profesional sanitario”**