

Cuidá tu corazón



- *Hacé ejercicio*
- *Dejá de fumar*
- *Disminuí el consumo de sal*
- *Controlá tu presión*
- *Controlá tu peso*
- *Si consumís alcohol, hacelo de manera responsable*
- *Comé saludable*

*Tu Centro de Salud
te acompaña
para cuidar tu corazón*

Vení a conocernos
y a que te conozcamos

.....

.....

.....

.....

*datos del Centro de Salud
más cercano a tu casa*

Cuidá tu corazón



¿Qué es la Hipertensión?

Tener presión alta (hipertensión) puede lastimar las arterias y el corazón

La **presión alta**, con el tiempo, va lastimando las arterias.

Por eso las personas con presión alta que no se controlan tienen más probabilidad de presentar:

**problemas
cardíacos**

infartos

**problemas
en los riñones**

**problemas
en el cerebro**

**ataques
cerebrovasculares**

**problemas
en la vista**

Consejos para prevenir la hipertensión



Hacé ejercicio



Dejá de fumar



**Disminuí el
consumo de sal**



**Si consumís alcohol,
hacelo de manera
responsable**



Evitá el sobrepeso

Mitos

"Mi presión es nerviosa"

Estés o no nervioso, si tenes presión alta se considera hipertensión.

"Hoy no tomé la pastilla para ver qué presión tengo"

El conocer la presión tomando la pastilla permite saber si estás bien controlado. No dejes de tomar la medicación.

"Es normal la presión alta en personas mayores a 65 años"

Esto no es así. El valor de presión normal es igual para todas las edades.

"Sé cuando tengo la presión alta porque me duele la cabeza"

Es un error asociar la hipertensión con el dolor de cabeza. La presión alta no da síntomas.