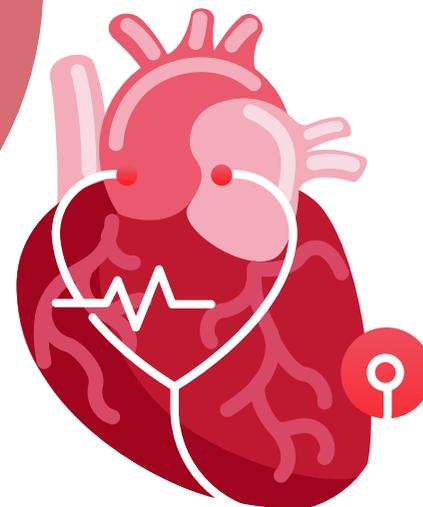


GUÍA PRÁCTICA PARA EL CUIDADO Y PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN



**Día Mundial de la
Hipertensión**
17 de mayo



¿CÓMO MEDIR CORRECTAMENTE LA PRESIÓN ARTERIAL?

- 1 Evitar hablar.
- 2 Apoyar el brazo a la altura del corazón.
- 3 Apoyar los pies en el piso.
- 4 No cruzar las piernas.
- 5 Apoyar la espalda.
- 6 Evitar tener la vejiga llena.

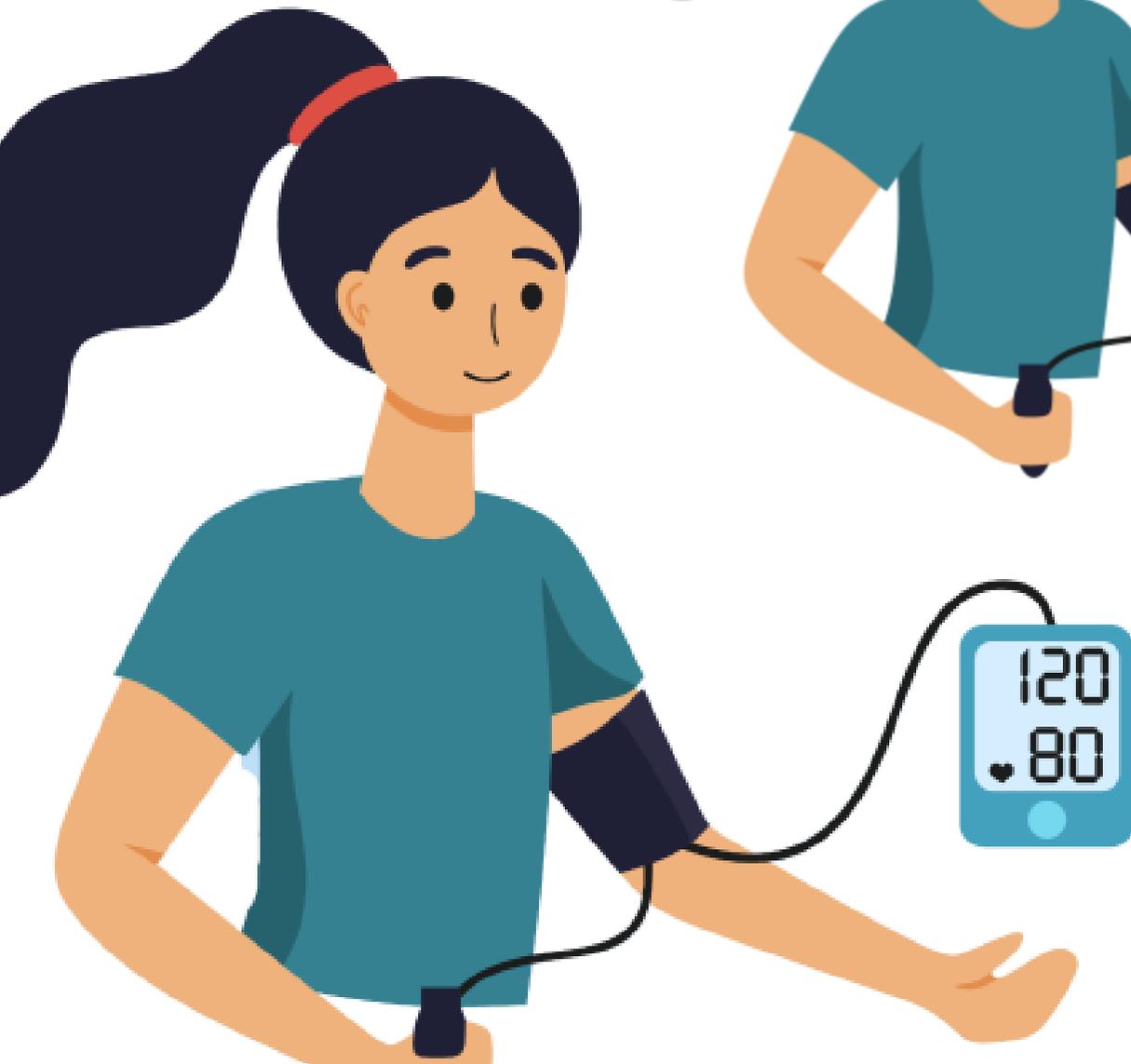


NIVELES NORMALES Y ANORMALES

PRESIÓN ALTA
180-100



PRESIÓN NORMAL
120-80



¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE HIPERTENSIÓN?



Reducir el consumo de sal.



Realizar actividad física.



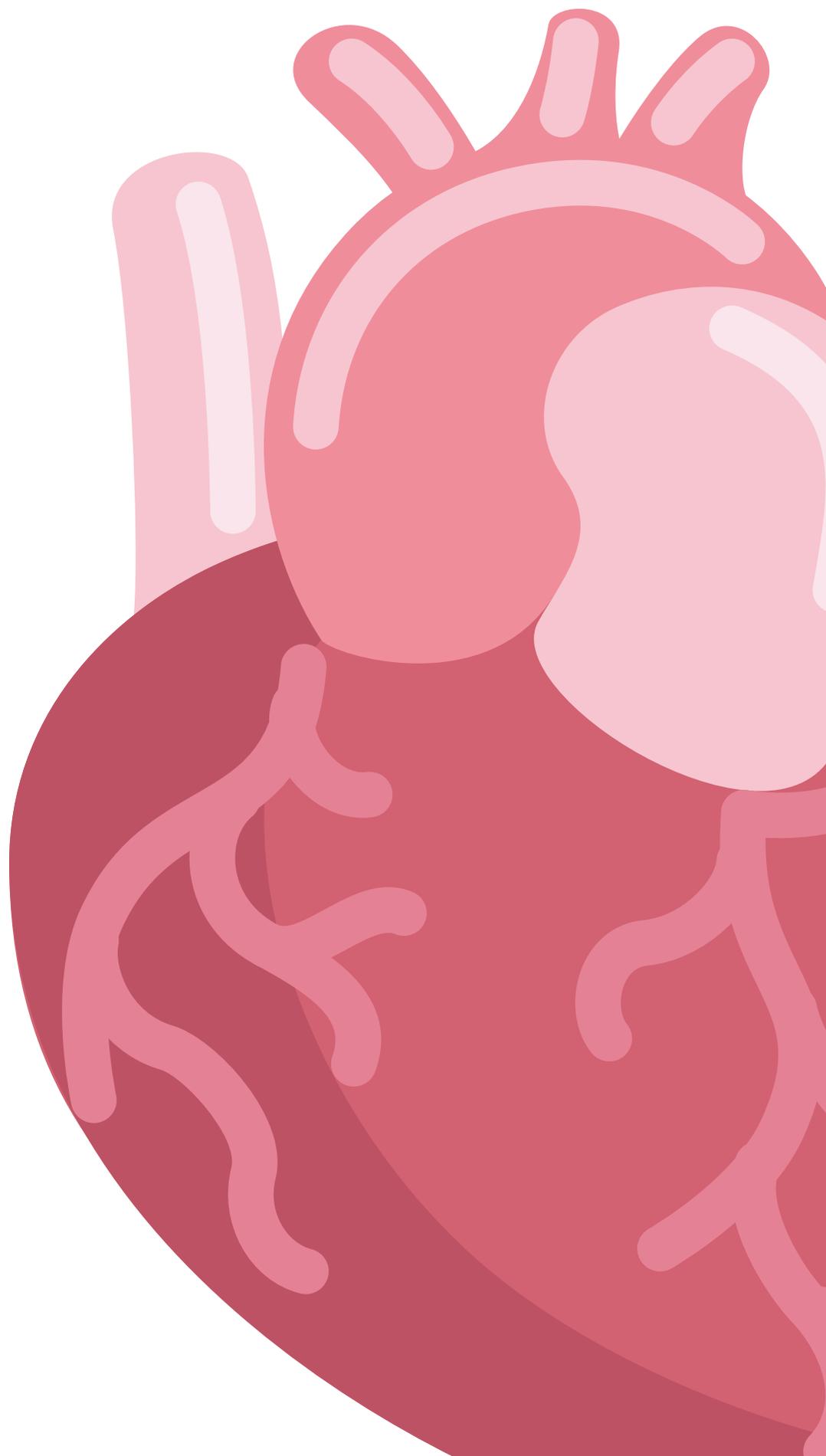
Mantener el peso.



Alimentarse saludablemente.



No fumar.



**MIDA SU PRESIÓN
ARTERIAL CON
PRECISIÓN, CONTRÓLELA
Y VIVA MÁS TIEMPO**



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL



**Unidad de
Consulta Externa**