

Hipertensión Arterial

La **Hipertensión Arterial (HTA)** es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de la cifra de la presión arterial en las arterias.

La hipertensión es una enfermedad asintomática y fácil de detectar; sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a

Consejos de gran utilidad para la prevención de la hipertensión y su control.

- Todo adulto de más de 30 años debe vigilar periódicamente su tensión arterial. Sobre todo si tiene antecedentes familiares de hipertensión.
- Evite la obesidad.
- Evite el sedentarismo. Realice ejercicio físico regularmente, si es posible, al aire libre, no haga físicamente más de lo que puede.
- Disminuya el contenido de sal al preparar sus comidas.
- Consuma verduras, legumbres, fruta y fibra.
- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Modere el consumo de bebidas alcohólicas.
- Siga rigurosamente el tratamiento prescrito por su médico y no lo

