

# HIPERTENSIÓN



La presión óptima es de

**120 / 80**

La hipertensión arterial o presión alta se considera a partir de **140/90**.

## SÍNTOMAS

Puede mantenerse sin síntomas durante mucho tiempo, hasta que se presenta alguna complicación grave.



Dolor de cabeza



Vértigo



Zumbido de oídos



Alteraciones en la vista



Hemorragias (nariz, ojos)



Oleadas de calor, enrojecimiento



Palpitaciones y taquicardia

Ante cualquiera de estos síntomas **consultá inmediatamente al personal médico.**

## PREVENCIÓN



Chequeá periódicamente tu presión.



Mantené un peso saludable.



Reducí el consumo de sal y productos preparados, conservas, embutidos y fiambres.



Reducí la ingesta de alcohol.



Incluí frutas, verduras, legumbres y alimentos magros en tu dieta.



Realizá actividad física (consulta con tu médico/a).



No fumes.



Cuidá tu salud psico-social.

+ info en **PROVINCIAART.COM.AR**