

HAY

**PELIGROS**

QUE NO TE VES VENIR

**CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN  
SOBRE LA HIPERTENSIÓN**

Con una presión arterial igual o superior a 140/90 estás en riesgo de sufrir un ictus o un infarto de miocardio.

La hipertensión es silenciosa y letal.  
Conoce tus cifras y contrólatela.

Una campaña de:



[peligrosquenotevesvenir.com](http://peligrosquenotevesvenir.com)



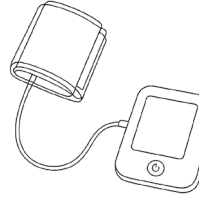
## EN ESPAÑA:

**10 MILLONES DE PERSONAS** ————— tienen hipertensión  
**3 MILLONES** ————— no lo saben  
**46.000 MUERTES CARDIOVASCULARES** ————— se producen por esta causa

## CIFRAS DE PRESIÓN ARTERIAL

**130/80** mmHg  
**NORMAL**

**140/90** mmHg  
**HIPERTENSIÓN**



## PELIGROS DE LA HIPERTENSIÓN



Infarto de miocardio



Fibrilación auricular



Ictus



Daño renal



Insuficiencia cardiaca



Lesión arterial y progresión de la arteriosclerosis

## ¿CÓMO MEDIRTE LA PRESIÓN ARTERIAL?



- ✓ Debes estar relajado.
- ✓ No cruces las piernas.
- ✓ Permanece sin hablar.
- ✓ No utilices ropa que oprima el brazo.
- ✓ Apoya el brazo y asegúrate de que el manguito esté a la altura del corazón.

## ¿QUÉ DEBES HACER SI TIENES MÁS DE 140/90?



Mide y registra tus valores durante una semana.



Si superas 140/90 en dos días distintos, consulta con tu médico.

## RECOMENDACIONES SI ERES HIPERTENSO



Cumple el tratamiento.



Reduce la sal.



Controla tu peso.



Haz ejercicio regular.



Evita el alcohol y el tabaco.

Con el apoyo de:



[peligrosquenotevesvenir.com](http://peligrosquenotevesvenir.com)

