



#Hipertensión

Es la presión o tensión **arterial elevada**.

Uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedad cardiovascular, cerebrovascular y falla renal.



#PresiónArterial

Es la fuerza que ejerce la sangre sobre las arterias al ser bombeada por el corazón.

Factores de riesgo para #Hipertensión

- ♥ Tener más de 60 años.
- ♥ Ingesta elevada de sodio y grasas saturadas.
- ♥ Tabaquismo.
- ♥ Sedentarismo.
- ♥ Enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, dislipidemia.

Prevención

- ♥ Mide de manera regular tu #PresiónArterial para saber si ésta se encuentra elevada.
- ♥ Lleva un dieta saludable.
- ♥ Consume menos de 5 gramos de sal al día (una cucharadita cafetera).
- ♥ Consume 5 porciones de frutas y verduras al día.
- ♥ Reduce la ingesta de grasas saturadas.
- ♥ Evita el abuso de alcohol.
- ♥ Mantén un peso corporal adecuado, evita el sobrepeso y la obesidad.
- ♥ ¡NO fumes!
- ♥ Realiza #ActividadFísica regular (al menos 30 minutos al día).
- ♥ Realiza actividades que te ayuden a controlar el estrés cotidiano.

#SaludEnNúmeros

31.5% de la población adulta en México presenta hipertensión.

*Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012

#SabíasQue

La presión arterial comprende dos valores de medición:

Sistólica

Cuando la sangre es expulsada del corazón hacia las arterias.

Diastólica

Cuando el corazón se relaja y se llena de sangre.

La presión arterial en adultos debe ser menor de 120 mm Hg de presión sistólica y menos de 80 mm Hg de presión diastólica.