Día mundial de la hipertención ARTERIAL

17 de mayo



El enemigo silencioso

Es el principal factor de riesgo de muerte por enfermedades del corazón

www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

Caja de Salud
Banca Privada

Afecta al 30% de la población en las Américas (hasta el 48% en algunos países) y muchas personas no saben que la tienen.

¿Qué es la Hipertencial Arterial?

Es una condición en la que la presión de la sangre en las arterias es persistentemente alta. Esto significa que el corazón tiene que trabajar más para bombear sangre a todo el cuerpo. Si la presión arterial es demasiado alta durante mucho tiempo, puede dañar las arterias y otros órganos, aumentando el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y otras complicaciones



¡Reducción del consumo de sal!



Previene la hipertensión

La reducción del consumo de sal a nivel de la población es la intervención más costo-efectiva en salud pública para reducir la hipertensión. Podría prevenir un estimado de 3,5 millones de muertes en las Américas en los próximos diez años

www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

Caja de Salud
Banca Privada

Con pequeños cambios en tu estilo de vida, puedes prevenirla y mantener una buena salud.

1



Alimentación Saludable

2



Actividad física regular

3



Control de Estrés

4



Evita hábitos nocivos

5



Monitorea tu presión arterial

www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

Caja de Salud
Banca Privada

Categoría	Sistólica (mmHg)		Diastólica (mmHg)
Hipotensión	Menor a 80	o	Menor a 60
Normal	80 - 120	y	60 - 80
Elevada	120 - 129	y	Menor a 80
Hipertensión Nivel 1	130 - 139	o	80 - 89
Hipertensión Nivel 2	>140	o	>90
Crisis de Hipertensión	Mayor a 180	y/o	Mayor a 120

Tu salud es lo mas IMPORTANTE

La prevención de la hipertensión arterial está en tus manos. Adopta un estilo de vida saludable, mantén hábitos positivos y cuida tu corazón.

Día mundial de la hipertención ARTERIAL

MATERIAL REALIZADO POR:
Dr. Oscar Heredia
Dr. Raúl Illanes

www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

Caja de Salud
Banca Privada