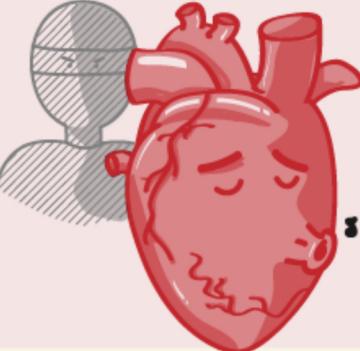


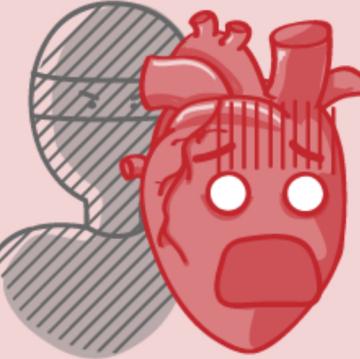


## ¿POR QUÉ LA HIPERTENSIÓN ES CONOCIDA COMO “EL ASESINO SILENCIOSO”?

LA HIPERTENSIÓN O PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA ES UN TRASTORNO EN EL QUE LOS VASOS SANGUÍNEOS TIENEN UNA TENSIÓN PERSISTENTEMENTE ALTA, LO QUE PUEDE DAÑARLOS.



RARA VEZ PRODUCE SÍNTOMAS EN LAS PRIMERAS ETAPAS



PERO ES EL PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO PARA PADECER ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR



1 DE CADA 4 MEXICANOS PADECE HIPERTENSIÓN

DE LOS CUALES EL 40% NO SABE QUE LA PADECE

Y SOLAMENTE EL 46% LLEVA UN CONTROL ADECUADO

### ALGUNOS HÁBITOS PARA SU PREVENCIÓN Y CONTROL SON:



LIMITAR LA INGESTA DE SAL



LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE



REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Fuente:

1. Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la hipertensión arterial. Fecha de consulta: 03/04/2018. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/82/es/>. 2. Campos et al. Hipertensión arterial en adultos mexicanos: prevalencia, diagnóstico y tipo de tratamiento. Ensanut MC 2016. Salud Pública Mex 2018;60:233-243.