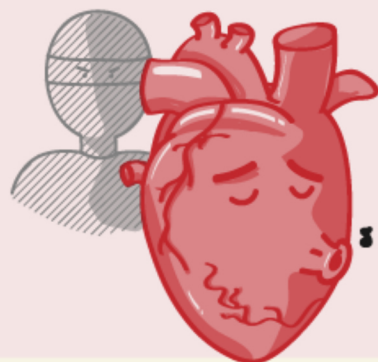




¿POR QUÉ LA HIPERTENSIÓN ES CONOCIDA COMO “EL ASESINO SILENCIOSO”?

LA HIPERTENSIÓN O PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA ES UN TRASTORNO EN EL QUE LOS VASOS SANGÜÍNEOS 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.