LAMUTUAL
Asociación Mutualista de Empleados del Banco de la Provincia de Buenos Aires

HIPERTENSIÓN

LA IMPORTANCIA DE CONOCER Y CONTROLAR TU PRESIÓN ARTERIAL

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL GENERALMENTE NO PRESENTA SÍNTOMAS Y PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, RENALES Y CEREBROVASCULARES.

HÁBITOS QUE AYUDAN A PREVENIRLA

- REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.
- REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE.
- MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.
- EVITAR EL TABACO.
- MODERAR EL CONSUMO DE ALCOHOL.

EL CONTROL ES FUNDAMENTAL

MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL PERIÓDICAMENTE PERMITE DETECTAR ALTERACIONES A TIEMPO.

CONSULTÁ CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD PARA CONOCER TUS VALORES Y REALIZAR LOS CONTROLES CORRESPONDIENTES.

AMEBPBA | SIEMPRE JUNTO A VOS



SEGUINOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

amebpbaoficial

LaMutualOficial