

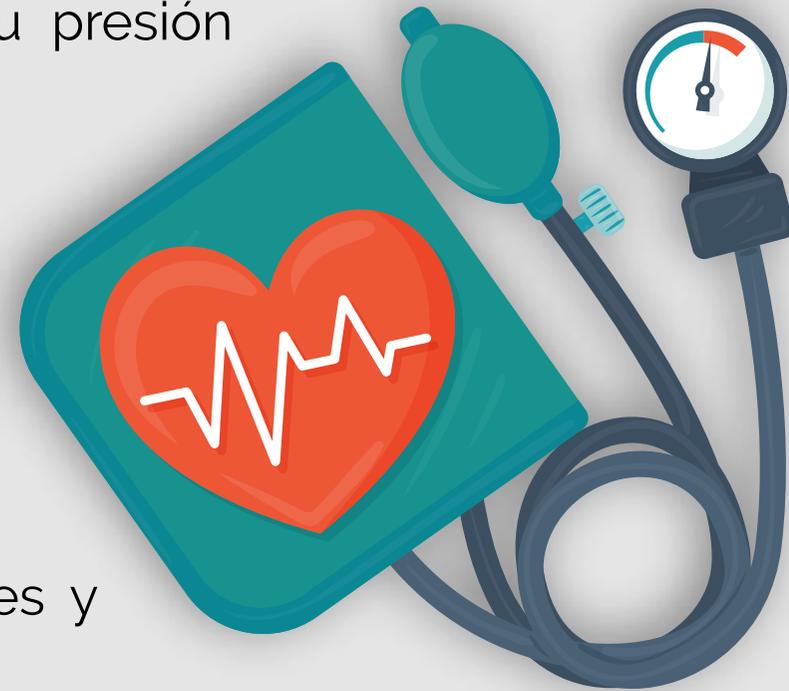
17 de mayo

# Día Mundial de la Hipertensión

La Hipertensión Arterial (HTA) es una condición multifactorial controlable, pero que representa el principal factor de riesgo de las afecciones cardiovasculares.

## DATOS A TENER EN CUENTA:

- Es fundamental que conozcas los valores de tu presión arterial, y que la controles periódicamente.
- La Sociedad Internacional de Hipertensión recomienda: evitar la sal, aumentar la proporción de frutas, legumbres y verduras en la dieta, beber agua y evitar alimentos con azúcares y grasas saturadas, así como también no excederse con el café y el alcohol.
- Realizá actividad física acorde a tus posibilidades y edad.
- Mantenete en contacto con tu médico.



**LAMUTUAL**

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