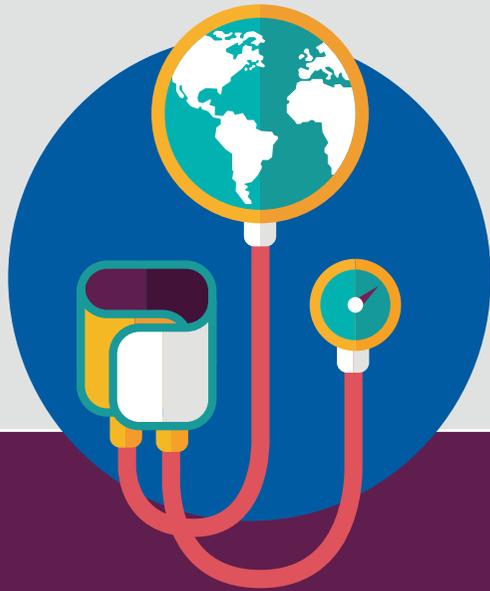


# COMBATIR LA HIPERTENSIÓN

LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE PREVENIBLE EN EL MUNDO



La hipertensión, o presión arterial alta, puede ser asintomática, pero mata **9,4 millones** de personas en el mundo cada año

Si no se trata, la hipertensión puede causar la muerte o graves consecuencias para la salud de diversas maneras:



ATAQUE CARDIACO



DERRAME CEREBRAL



DEMENCIA



INSUFICIENCIA RENAL



PÉRDIDA DE VISIÓN

## LA PREVENCIÓN ES CLAVE



Comer de forma saludable y reducir el consumo de sal



Comer más fruta y verdura



Limitar el consumo de alcohol



No fumar



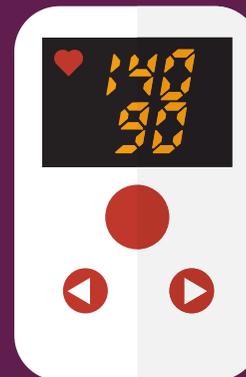
Estar activo físicamente



Mantener un peso corporal saludable

**2/3** de las personas con hipertensión viven en países en desarrollo

## CONOZCA SUS NÚMEROS



Solo el 50% de las personas con hipertensión son conscientes de que la padecen

- Compruebe periódicamente su presión arterial, ya sea en casa, en un centro médico, en una farmacia o en cualquier otro sitio
- Si está siendo tratado de hipertensión, tome sus medicamentos incluso cuando se sienta bien y siga los consejos de los profesionales de la salud