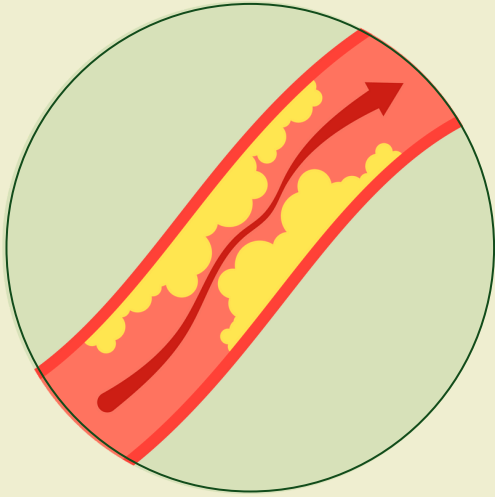
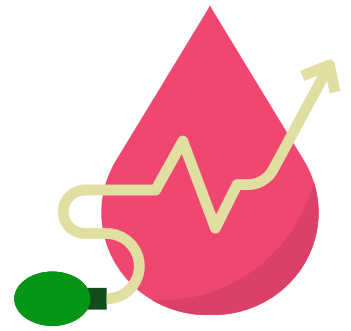


PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial alta (HTA), también conocida como hipertensión, afecta a casi la mitad de todos los adultos en los Estados Unidos.



¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta ocurre cuando la presión en las arterias es demasiado alta, lo que aumenta el riesgo de sufrir **un ataque cardíaco** y **un accidente cerebrovascular**

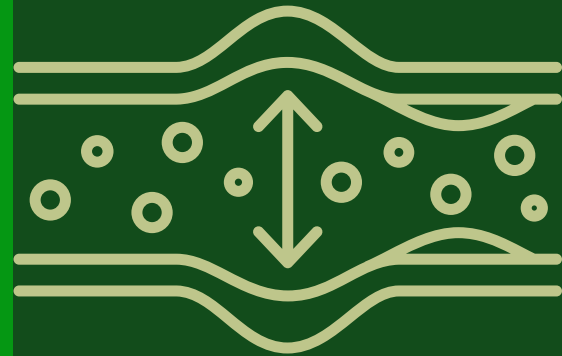
Factores de riesgo clave

- Niveles altos de colesterol malo
- Dieta poco saludable
- Diabetes
- Actividad física limitada
- Los hombres tienen más probabilidades de tener HTA

Síntomas de presión arterial alta

- La presión arterial alta a menudo **no presenta síntomas**
- Un examen médico es la **única manera** de saber si tiene presión arterial alta

120 mmHg o menos se considera normal
80



¿Qué puede hacer?

1. Reducir el consumo de azúcares, grasas saturadas y sodio
2. Consumir más plátano (banano), espinacas u otros alimentos ricos en **potasio**
3. Evite fumar

4. Limitar el consumo de alcohol
5. Lleva a cabo una rutina de ejercicios **consistente**

