



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE
PUERTO RICO
Departamento de Salud



► ¿ESTÁS A RIESGO DE
DESARROLLAR
HIPERTENSIÓN?



► LA CLAVE PARA TU
SALUD

¿Hipertensión?

¡Actúa!

2 de cada 5 puertorriqueños han sido diagnosticados con hipertensión.

La hipertensión es un término utilizado para describir la presión arterial alta. La presión arterial se describe con dos números. El primer número (sistólica), representa la presión cuando el corazón está latiendo. El segundo número (diástole) representa la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

La presión arterial adecuada debe ser menor a 120/80.

¿ESTÁS A RIESGO DE DESARROLLAR HIPERTENSIÓN?

Algunos de los factores que aumentan el **riesgo** de hipertensión son:

- ⇒ Antecedentes familiares de presión alta
- ⇒ Sobrepeso u obesidad
- ⇒ Alimentación alta en grasas y sodio y baja en fibra
- ⇒ Abuso de alcohol o uso de cigarrillo
- ⇒ Poca actividad física
- ⇒ Estrés



La clave para tu salud



- ⇒ Realizar actividad física, por lo menos 30 minutos diarios
- ⇒ Mantener una alimentación saludable mediante el consumo de alimentos bajos en grasa, azúcar y sodio.
- ⇒ Manejar adecuadamente el estrés.
- ⇒ Visitar a tu médico primario por lo menos una vez al año.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud
Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
Tel. 787-765-2929 Ext. 4103

Referencias

American Society of Hypertension. (2010). *Manual: La presión arterial y su salud.* <http://www.ash-us.org>.
American Heart Association. (2013). *About high blood pressure.* <http://www.heart.org>