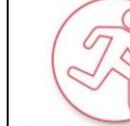
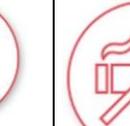


El día de la fecha fui evaluado por..... quien me explicó que:

Mi presión arterial es:	Presión Máxima	Presión Mínima	La Hipertensión Arterial es una enfermedad crónica que tiene tratamiento seguro y eficaz. NO PRESENTA SÍNTOMAS, por eso es importante detectarla a tiempo, Su control es fundamental para evitar problemas del corazón.
Según mis antecedentes y mi presión arterial, mi RIESGO CARDIOVASCULAR ES:	BAJO	MODERADO	¿Qué es el Riesgo cardiovascular? Es la probabilidad de sufrir enfermedades graves de las arterias (principalmente del corazón y del cerebro) en los próximos años.
	ALTO	MUY ALTO	
Por todo esto me sugieren:	Consultá al centro de salud más cercano a tu domicilio.		

LOS HÁBITOS SALUDABLES COLABORAN EN PREVENIR Y MEJORAR EL CONTROL DE TU PRESIÓN ARTERIAL Y RIESGO CARDIOVASCULAR

 Mantener una alimentación saludable	 Índice de masa corporal entre 18,5 y 24,9	 Evitar alimentos altos en sodio	 Realizar 30 minutos de actividad física diariamente	 Evitar el consumo de alcohol	 No fumar	 Tomar la medicación indicada
Hidratate con AGUA. Comé todos los días 2 frutas y 2 porciones de verduras	El descenso de peso previene y favorece a reducir los valores de presión arterial.	Menos sal más Vida	La práctica regular y adecuada de actividad física ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, infarto, ACV, diabetes y varios tipos de cáncer.	La ingesta moderada a excesiva de alcohol aumenta la presión arterial. Reducir su consumo disminuye la misma.	El cigarrillo aumenta el riesgo de presentar enfermedades graves como el Infarto o ACV.	El tratamiento farmacológico representa la piedra angular del tratamiento. Son seguros, eficaces y previenen complicaciones.