



La **hipertensión arterial** se presenta con el aumento de las cifras de presión por arriba de los límites normales.

Si no se controla puede provocar:

- Infartos cardíacos y/o cerebrales
- Agrandamiento del corazón
- Insuficiencia cardíaca (el corazón no bombea sangre de forma eficiente)
- Embolia (obstrucción de una vena u arteria por un coágulo sanguíneo)
- Arritmia (alteración del ritmo de los latidos cardíacos)



Se recomienda medir la presión arterial cada mes si:

- Tienes más de 40 años
- Vives con sobrepeso u obesidad
- No realizas actividad física
- Consumes tabaco y/o alcohol
- Vives con estrés

Cuida tus niveles de presión arterial, acude al Establecimiento de Sanidad Naval o a la Unidad del Sector Salud que te corresponda para dar seguimiento.

Síntomas



Dolor de cabeza



Hemorragias nasales



Confusión



Mareo y náuseas



Visión borrosa



Zumbido de oídos



DIGASAN CONTIGO
¡CUIDANDO TU SALUD!