

# Día Mundial de la Hipertensión (HTA)

## ¿Cómo prevenir la hipertensión?

**MUTUAL**  
de seguridad  
somos CChC®



### ¡Un dato importante!

- La reducción de sal requiere un esfuerzo entre la industria alimentaria, gobiernos y público en general, ya que **el 80% del consumo ella implica “sal oculta”**. Esta se encuentra presente en los **procesos de elaboración y manejo de alimentos como el pan, carne, quesos, margarinas y cereales**. Se ha calculado que la reducción de sal en estos, significaría un **aumento en los años de vida ajustados por calidad**.

### Si tengo HTA ¿Cómo puedo controlarla?

Es importante mantener valores de presión arterial idealmente menores a 140/90 mmHg, o según indicación médica, por ello:

- ✓ Mantén tus controles y exámenes de salud al día.
- ✓ Toma tus medicamentos de acuerdo a la dosis y horarios indicados por tu médico.
- ✓ Controla tu presión arterial permanentemente.
- ✓ Practica actividades de relajación o meditación.
- ✓ Evita el consumo de sal en tu dieta diaria.
- ✓ Duerme entre 7 y 9 horas al día.