

Un corazón saludable



Te hace la vida más feliz

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica caracterizada por el incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias.

Causas: Estrés • Fumar • Obesidad • Consumo de sal • Exceso de alcohol

Recomendaciones:

Consumir alimentos altos en fibra y potasio • Reducir el estrés
No fumar o beber alcohol • Reducir el consumo de sal
Beber mucha agua • Realizar ejercicio

Signos de alarma de la enfermedad cardiovascular:

Dolor en el pecho • Fuerte dolor de cabeza • Mareo
Confusión • Alteraciones visuales

8 tips para una buena salud



1. Dieta saludable y equilibrada.
2. Ejercicio diario.
3. Control de peso.
4. Control de la presión arterial.
(Hipertensión: 130/80 mm/hg)
5. Maneje el estrés.
6. Control de los niveles de azúcar en sangre.
7. Limite el consumo de alcohol y cigarrillo.
8. Asista a controles médicos periódicamente.



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS



División de Salud
Comunitaria

FUCS al parque

proyeccionsocial@fucsaledu.co ✉

www.fucsaledu.co

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]