



# DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN 2022

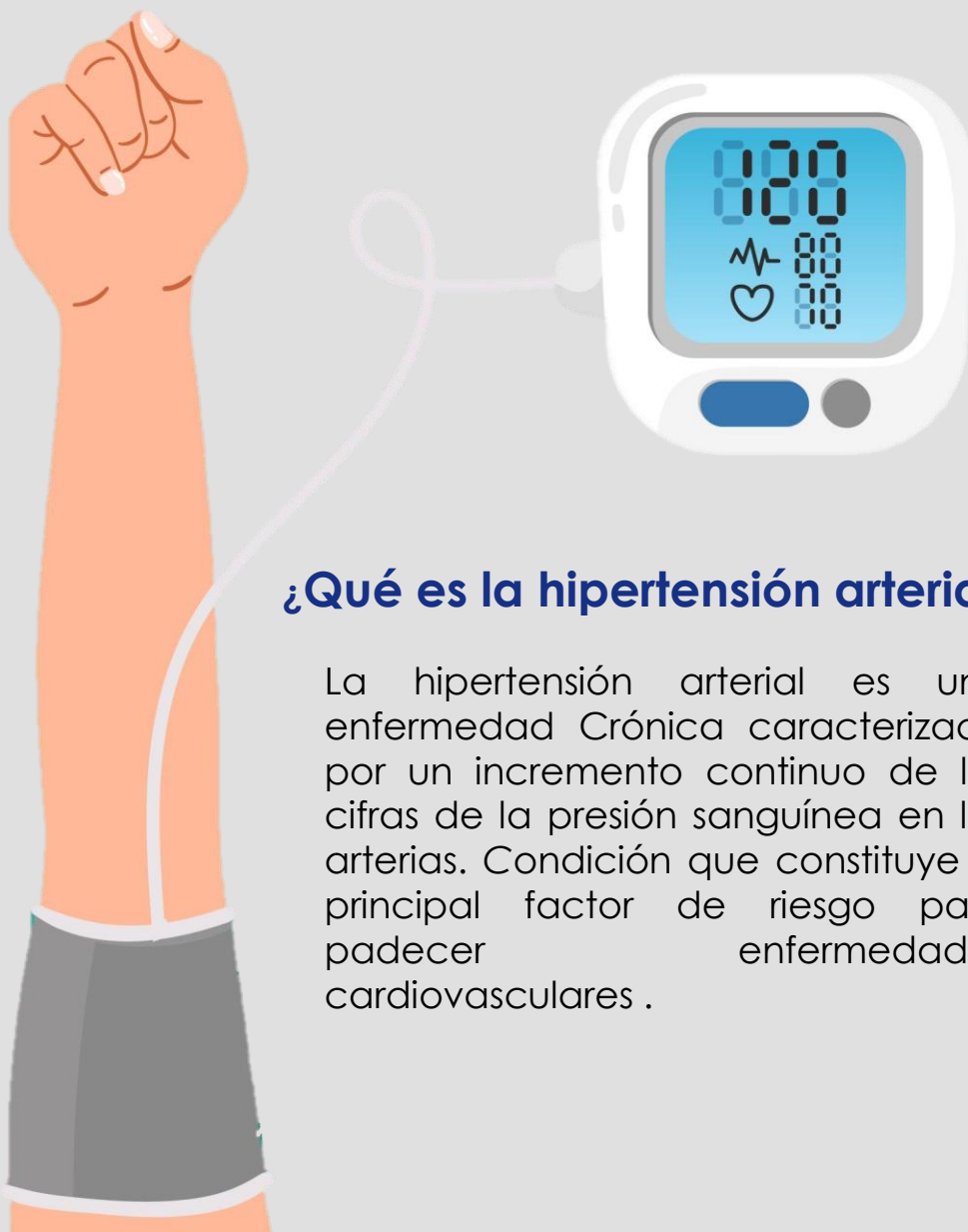
«Un Equipo Humano al Servicio de la Salud»

Comando General  
de las Fuerzas  
Militares

Dirección General  
de Sanidad Militar

La Dirección General de Sanidad Militar, celebra  
el Día Mundial de la Hipertensión con el lema:

**“Mida su presión arterial con precisión,  
contrólela y viva más tiempo”**



Subdirección de  
Salud- Grupo  
Prestación y  
Operación de  
Servicios de Salud

Boletín Interno  
022

Mayo 17 de 2022

## ¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es una enfermedad Crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias. Condición que constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares .



«La Victoria es de Todos»



## SÍNTOMAS:

- Asintomática
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Mareo
- Cansancio
- Zumbidos en los oídos
- Enrojecimiento en la cara
- Hemorragias nasales

## FACTORES DE RIESGO:

- Principal riesgo para padecer un accidente cerebro Vascular o Infarto
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Obesidad
- Exceso de consumo de sal
- Estrés

## AMA TU CORAZÓN ASI:

- Reduce el consumo de grasa y sal.
- Consume frutas y verduras.
- Manteniendo tu peso saludable.
- Disminuye el estrés
- Aumenta el consumo de agua
- Haz ejercicio a Diario

