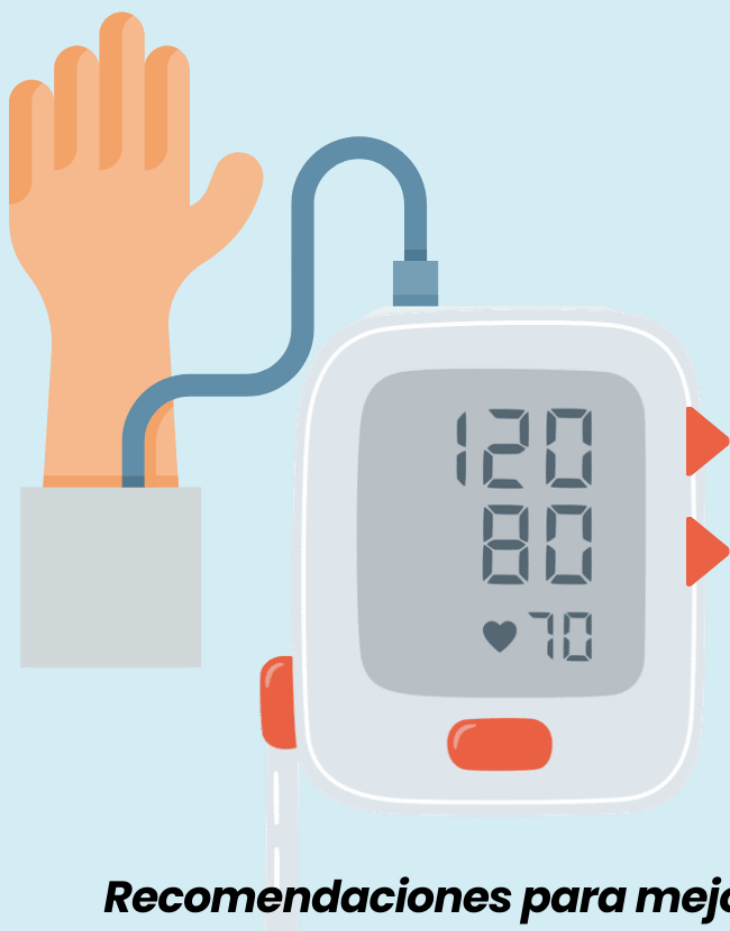


HIPERTENSIÓN ARTERIAL



La presión arterial es la fuerza de la sangre moviéndose contra las paredes de las arterias. Se expresa en dos números:

Número de arriba: **SISTÓLICA.**

La presión o fuerza en las arterias cuando el corazón late

Número de abajo: **DIASTÓLICA.**

La presión que se mide entre latidos

Recomendaciones para mejorar la adherencia terapéutica:

- Tome siempre el tratamiento como se lo ordenó el médico.
- Nunca deje de tomar los medicamentos sin consultar.
- Si experimenta algún síntoma después de tomar sus medicamentos, infórmelo.
- Ajuste el tratamiento a actividades diarias de rutina.

Además de tomar sus medicamentos, hay cambios en su estilo de vida que ayudan a bajar su presión arterial

Mantenga una ingesta adecuada de sal en su dieta

Haga actividad física regularmente

Perder peso puede hacer una gran diferencia

Deje de fumar. Lo ayudará

Evite las bebidas alcohólicas