

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



ESTILOS DE VIDA QUE PUEDEN AYUDAR A DISMINUIR EL RIESGO DE DESARROLLAR ESTA ENFERMEDAD.

1. Disminuye el consumo de sal.



2. Realiza actividad física 30 minutos diarios.



3. Consuma alimentos saludables (frutas, verduras, proteínas y lácteos).



4. Evita el consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas.



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
E.P.S. INDÍGENA
MOLLAMAS
"El autocuidado en salud para un buen vivir"

VIGILADO

Supersalud
Por la defensa de los derechos de los usuarios