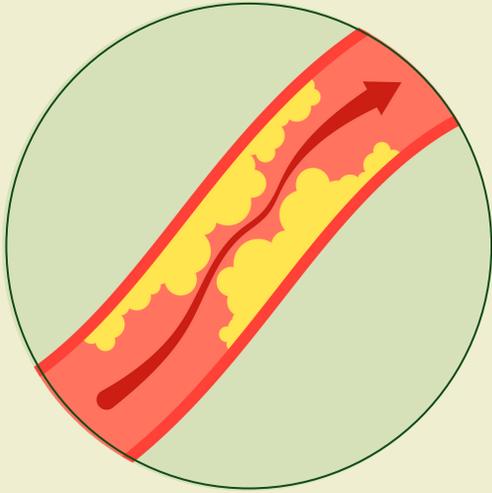


# PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial alta (HTA), también conocida como hipertensión, afecta a casi la mitad de todos los adultos en los Estados Unidos.



## ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta ocurre cuando la presión en las arterias es demasiado alta, lo que aumenta el riesgo de sufrir **un ataque cardíaco** y **un accidente cerebrovascular**

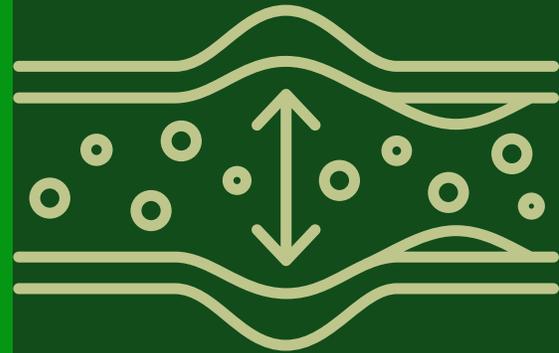
## Factores de riesgo clave

- Niveles altos de colesterol malo
- Dieta poco saludable
- Diabetes
- Actividad física limitada
- Los hombres tienen más probabilidades de tener HTA

## Síntomas de presión arterial alta

- La presión arterial alta a menudo **no presenta síntomas**
- Un examen médico es la **única manera** de saber si tiene presión arterial alta

**120** mmHg o menos se considera normal  
**80**



## ¿Qué puede hacer?

1. Reducir el consumo de azúcares, grasas saturadas y sodio
2. Consumir más plátano (banano), espinacas u otros alimentos ricos en **potasio**
3. Evite fumar

4. Limitar el consumo de alcohol
5. Lleva a cabo una rutina de ejercicios **consistente**

