



¿TIENE ALGUNO DE ESTOS FACTORES DE RIESGO DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

- Antecedente familiar de presión arterial alta, enfermedad o ataque al corazón
- Sobrepeso
- Fuma
- Mucha sal en su alimentación *(los alimentos envasados tienen especialmente un alto contenido de sal)*
- Alcohol *(más de 1 ó 2 bebidas por día)*
- Poco o nada de ejercicio
- Embarazo

Si es así, consulte con su médico qué significan los números de su presión arterial y, si su presión arterial es muy alta, cómo puede hacer para bajarla.