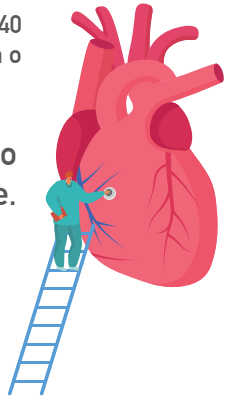
17 mayo
DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 267

La presión arterial alta o hipertensión se define como lecturas de 140 mmHg y superiores para la medición de la presión arterial sistólica o lecturas de 90 mmHg y superiores para la medición diastólica.



Cuanto más alta es la presión mayor es el esfuerzo que debe realizar el corazón para bombear la sangre.

Puedes mejorar tu tensión arterial

- Pierde peso
- Controla el consumo de sal
- No fumes
- Aumenta tu actividad física

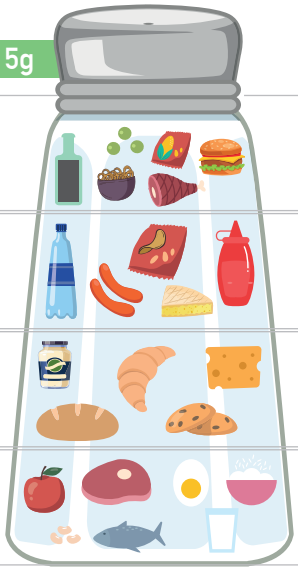
Un exceso de sal no se puede eliminar por los riñones, se acumula en nuestra sangre atrayendo el agua e incrementa el volumen de sangre circulante. Esto provoca que el corazón necesite trabajar más fuerte para mover la sangre y se eleve la presión produciendo hipertensión arterial, entre otros problemas serios.

MENOS SAL
↓
MENOR TENSIÓN

CONSEJO

Aprende a distinguir entre sal y sodio. En las etiquetas de los alimentos vienen los gramos de sodio. Multiplícalos por 2,5 y sabrás la sal que contienen.

Consumo diario MÁXIMO 5g



más de 401 mg	Jamón curado Aceitunas Galletas saladas	Snack de maíz (nachos, kikos) Salsa soja Hamburguesas (fast food)
201 a 400 mg	Salchichas Agua embotellada con alto contenido en sodio	Ketchup Queso en crema Snack de patatas
101 a 200 mg	Bollería Galletas Mahonesa	Caldo en cubitos Queso Pan blanco
0 a 100 mg	Agua baja en sodio Fruta Verduras Carne/ pescado fresco	Huevos Legumbres Pasta/Arroz Lácteos

CA-598-ES/2021-01