

Claves para controlar la hipertensión y mejorar tu salud:¹



1

Detección precoz de la hipertensión

- Es fundamental hacer los chequeos médicos correspondientes para la detección precoz.
- Combinado con un estilo de vida saludable, puede ayudarte a marcar una gran diferencia.



2

Mantener un peso saludable



3

Alimentación balanceada

- Aumentá el consumo de frutas y verduras.
- Reducí el consumo de sal, grasas y azúcar.
- Controlá el tamaño de las porciones y asegurate de que sean equilibradas.



4

Hábitos positivos

- Incorporá actividad física a tu rutina como caminar o hacer ejercicio.
- Hidratate adecuadamente.
- Si tomás alcohol, que sea con moderación.



Referencias:

1. Clínica Las Condes. "Obesidad e Hipertensión: Mala dupla". Disponible en: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Cardiologia/Hipertension-y-obesidad-mala-dupla> Consultado en Marzo de 2025.

AR25OB00025 - MARZO 2025 - Material meramente informativo y educativo, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.