



Toolbox Talks

Luchando Contra el “Asesino Silencioso”

La presión arterial alta (HBP o hipertensión) es un "asesino silencioso" sin síntomas que daña silenciosamente los vasos sanguíneos ! conduce a problemas de salud graves" #i bien no ha ! cura\$ usar medicamentos se %n lo prescrito ! hacer cambios en el estilo de vida puede mejorar su calidad de vida ! reducir el riesgo de enfermedad cardíaca\$ accidente cerebrovascular\$ enfermedad renal ! m(s"

Realice cambios importantes:

- Consuma una dieta bien balanceada ! bájala en sal
- Limite el alcohol
- *is'rute de la actividad física regular
- Controle el estrés

Preguntas frecuentes:

! u" puedo hacer hoy para controlar mi presión arterial\$
/Hable con su médico ! juntos pueden hacer un plan personalizado

Preguntas de discusión:

- ,) u(l es su mejor barrera para adoptar un estilo de vida saludable para el corazón.