



El mal silencioso

Hipertensión Arterial



Para descubrirla

- ❗ Controlá regularmente tu presión
- ❗ Consultá a tu médico

Para prevenirla

- ✓ Hacé actividad física
- ✓ Mantené un peso adecuado
- ✓ Evitá la sal y las grasas
- ✓ Incorporá potasio a tu dieta
- ✓ No te excedas con el alcohol
- ✓ Evitá el cigarrillo
- ✓ Dormí entre 7-8hs diarias

Más información: 
www.osim.com.ar

OSIM
Obra Social de Personal de Dirección