

PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

29 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL ICTUS

**Controla la tensión arterial
manteniendo valores
 $< a 120/80 \text{ mmHg}$**



**Dieta saludable y
ejercicio físico
regular**

**Evita el estrés
realizando actividades
que te ayuden a
controlarlo**



**No fumes ni bebas
alcohol**

**Podrás desarrollar
hipertensión arterial
(HTA)**

**Gracias a tus
acciones
inviertes en tu
salud futura**



Comillas Bienestar

COMILLAS COMUNIDAD
SomosComillas


COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA
ICAI ICADE CIHS