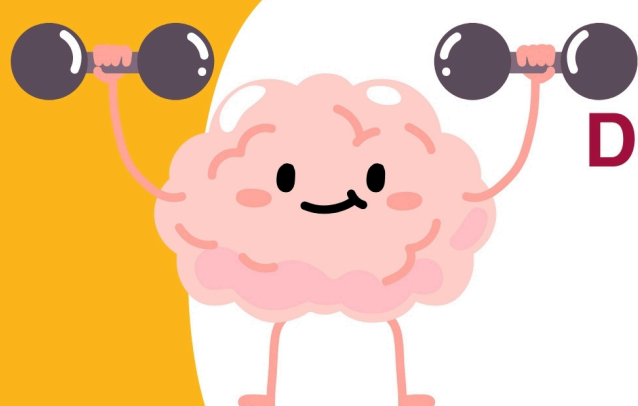


PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR
29 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL
ICTUS

Controla la **tensión arterial**
manteniendo valores
< a 120/80 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 ICADÉ CIHS