

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ ÎN LUME



În lume, 1 din 3
adulți au presiune
arterială ridicată –
o condiție care
conduce la infarct
miocardic și
accident vascular
cerebral.



Fiecare persoană
poate urma 5 pași
pentru a preveni
hipertensiunea
arterială:



Alimentație
sănătoasă



Activitate
fizică



Evitarea
consumului excesiv
de alcool



Evitarea
fumatului



Modalități sănătoase de
management al stresului