

# 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