

## [Recomienda Hospital General de Cuernavaca mantener hábitos saludables para prevenir hipertensión](#) [1]



[2]

El Hospital General de Cuernavaca “Dr. José G. Parres” llamó a la ciudadanía a generar una cultura de autocuidado, realizar 30 minutos de actividad física al día y mantener alimentación saludable para evitar la hipertensión arterial.

Keyla Noguera Vélez, médica adscrita a la unidad hospitalaria, refirió que este padecimiento es una enfermedad crónica considerada como un problema de salud pública, caracterizada por el aumento de la presión sanguínea.

“La presión arterial sistémica elevada, es considerada a partir de los 140/90 y una presión óptima es de 120/80; asimismo, los signos de alarma pueden ser dolor de cabeza, zumbido de oídos, visión borrosa, destellos de luz y piernas hinchadas”, detalló.

Finalmente, Noguera Vélez pidió a la población evitar alimentos con exceso de grasas, azúcares y sal; consumir frutas y verduras, dos litros de agua simple al día, no consumir alcohol y tabaco, además, acudir de manera regular a revisiones médicas en el centro de salud.

[Video: Recomendación Hospital General de Cuernavaca mantener hábitos saludables para prevenir hipertensión](#) [3]



**URL de origen:** <https://salud.morelos.gob.mx/node/6505>

**Enlaces**

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/recomienda-hospital-general-de-cuernavaca-mantener-habitos-saludables-para-prevenir>

[2] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/image\\_6483441\\_1\\_34.jpg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/image_6483441_1_34.jpg)

[3] <https://youtu.be/AxTrZRYAPRQ>