

# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2013

*tu ayuntamiento te recuerda:*

## La tensión arterial



- ♥ Disminuye la ingesta de sal
- ♥ Sigue una dieta equilibrada
- ♥ Evita el uso nocivo de alcohol
- ♥ Haz ejercicio con regularidad
- ♥ Mantén un peso saludable
- ♥ Evita el consumo de tabaco

**Aprovecha los recursos de tu municipio**