

Hipertensión

Claves para prevenir y tratar

Martell, Nieves

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475567976

Páginas: 102

Dimensiones: 9 x 15,5 cm

Encontración: Rústica con tapas enfundadas en plástico

PVP.: 4,90 €

Coleccion: La salud en tu bolsillo



SINOPSIS

Casi la mitad de la población adulta es hipertensa, lo que pone de manifiesto la prevalencia de un trastorno que apenas produce síntomas pero que constituye uno de los factores de riesgo cardiovascular más importantes.

Este libro es una ayuda para aquellas personas que o bien han sido diagnosticadas de hipertensión o bien son conscientes de la importancia de prevenirla y quieren obtener información al respecto.

Así que explicamos:

- Qué es y por qué se produce
- Síntomas y consecuencias
- Cómo puede prevenirse
- El papel de la dieta y el ejercicio físico
- Otras recomendaciones sobre el estilo de vida más adecuado