Información pública

¿Qué es la hipertensión?

Se denomina “presión arterial” a la fuerza física que ejerce la sangre en los vasos sanguíneos. La misma hace posible la circulación de la sangre por el cuerpo para que les llegue sangre limpia, con oxígeno y nutrientes, a los órganos.

No hay que restarle importancia al tema de la presión arterial alta, conocida en la jerga médica como “**hipertensión**“, porque aumenta el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares graves, que pueden traer aparejadas complicaciones como infartos, insuficiencia cardiaca, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y ceguera.

Es la principal causa de muertes que se pueden evitar en todo el mundo. Consulte la [infografía](http://ish-world.com/public/hypertension-awareness.htm) de la Asociación Internacional de Hipertensión.

La hipertensión se da con tanta frecuencia que es uno de los problemas de salud pública más apremiantes, y se prevé un aumento de los casos de hipertensión. En el año 2000, la población mundial aproximada de adultos con hipertensión ascendía a 972 millones. ¡Y se espera que esta cifra llegue a **1,56 miles de millones para el año 2025!**

Se calcula que, más o menos, la mitad de los hipertensos ni siquiera saben que tienen hipertensión.

Por eso, el objetivo de la campaña MMM es seguir aumentando el grado de conciencia en lo que respecta a los riesgos de la hipertensión.

**Cómo reducir el riesgo de hipertensión**

**¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de tener hipertensión (presión arterial alta)?**

La clave está en la prevención. Es posible reducir los riesgos de tener hipertensión poniendo en práctica estos 10 consejos:

1. **Manténgase en un peso saludable**
2. **Haga 30 minutos de actividad física por día**
3. **Coma frutas y verduras en cantidades abundantes a diario**
4. **Coma remolacha y tome jugo de remolacha como parte de su dieta**
5. **Disminuya el consumo de sal**
6. **disminuya el consumo de grasas y azúcar**
7. **No fume**
8. **Disminuya el consumo de cafeína**
9. **No se exceda con el alcohol: siga las recomendaciones diarias**
10. **Evite el estrés dentro de lo posible y tenga momentos de relajación**

Para más información al respecto, lea [la hoja informativa](http://maymeasure.com/wp-content/uploads/2018/04/MMM_A5TopTips_SPANISH.pdf)

Alrededor del 50% de los hipertensos (presión arterial alta) no saben que tienen hipertensión.  Pero si se trata a tiempo, es posible evitar complicaciones más graves, por lo que es clave que se tome la presión.

El MMM pretende aumentar el grado de conciencia respecto de la importancia que tiene tomarse la presión, y este año tenemos planificado tomarles la presión a más de 1 millón de personas que nunca se tomaron la presión.   [MAS INFORMACION](http://maymeasure.com/wp-content/uploads/2018/04/MMM_ParticipantFactsheet_SPANISH.pdf)

Si quiere que le tomen la presión dentro del marco del Mes de Medición de Mayo, síganos en las redes sociales para más información y pregunte en su consultorio más cercano.

Si está preocupado por su presión arterial, consúltelo con un médico.

Infografía

Para más información, descargue la [infografía](http://ish-world.com/public/hypertension-awareness.htm) de la Sociedad Internacional de Hipertensión acerca de la presión arterial alta.