

# DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

(17 de mayo de 2017)

*Fomentar la sensibilización pública es clave, como lo es el acceso a la detección temprana.*

La hipertensión es una enfermedad silenciosa e invisible (rara vez provoca síntomas) que aumenta el riesgo de infarto de miocardio, accidente cerebro vascular e insuficiencia renal, además de provocar o acentuar otras patologías. El riesgo de que se presenten esas complicaciones es mayor si se dan otros factores de riesgo cardiovascular como la diabetes, hipercolesterolemia, etc.

Se trata de un problema de salud que afecta a más del 25-30 % de la población, de la cual un importante número de personas no están tratadas; y, de aquellas que reciben tratamiento, más del 50 % no tienen las cifras de tensión controladas.

## La hipertensión se puede prevenir y mejorar su control siguiendo las siguientes recomendaciones:

- 1 Reducir el consumo de sal.**
- 2 Aumentar la actividad física**, en cualquier grupo de edad, al menos media hora al día, la mayoría de los días a la semana.
- 3 Elegir dietas saludables** aumentando el consumo de frutas, hortalizas, legumbres y cereales integrales, y limitando los alimentos con grasas animales.
- 4 Evitar el sobrepeso** y, en caso de existir, intentar disminuirlo.
- 5 Modere el consumo de alcohol y abandone** definitivamente cualquier forma de consumo de **tabaco**.

