

# Día Mundial de la Hipertensión

## 17 de Mayo

Decide por tu bienestar

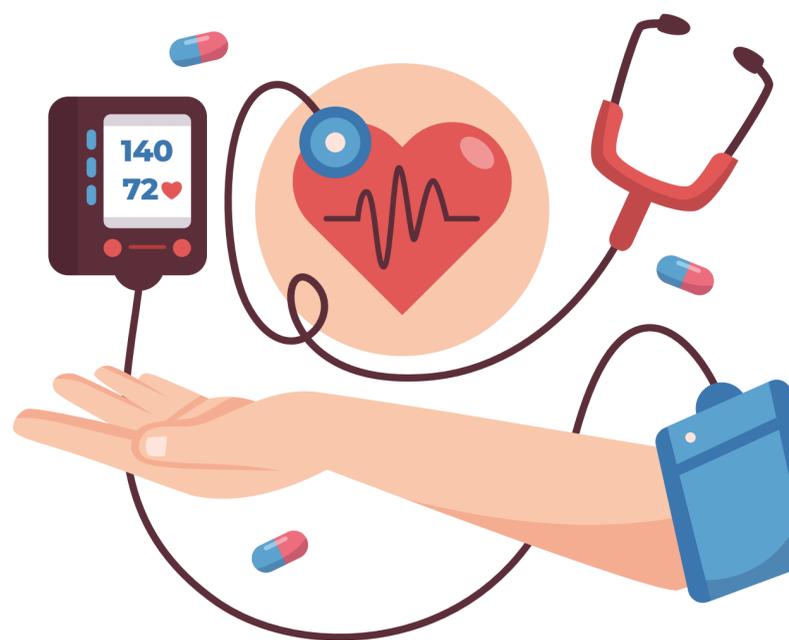


### ¿Qué es la hipertensión arterial?

Es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias para que circule por todo el cuerpo.

#### Conoce las categorías de presión arterial:

| Categoría de la presión arterial                           | Sistólica mm Hg (número de arriba) |     | Diastólica mm Hg (número de abajo) |
|--|------------------------------------|-----|------------------------------------|
| Normal   | Menos de 120                       | y   | Menos de 80                        |
| Elevada  | 120 - 129                          | y   | Menos de 80                        |
| Presión arterial alta (hipertensión) NIVEL 1               | 130 - 139                          | o   | 80 - 89                            |
| Presión arterial alta (hipertensión) NIVEL 2               | 140 o más alta                     | o   | 90 o más alta                      |
| Crisis de hipertensión (consulte a su médico de inmediato) | Más alta de 180                    | y/o | Más de 120                         |



La mayoría de las personas que padecen hipertensión arterial no lo saben porque no tienen ningún síntoma. Sin embargo, las personas que sí padecen síntomas pueden experimentar:

- Dolor de cabeza intenso
- Mareo
- Zumbido de oídos
- Sensación de ver lucecitas
- Visión borrosa
- Dolor de pecho
- Tobillos hinchados

### ¿Cómo prevenir la hipertensión?

- Controla tu peso
- Reduce el consumo de sal
- Practica actividad física moderada de 30 a 45 minutos
- Reduce el consumo de grasas saturadas
- Evita el consumo de tabaco y alcohol

#### BIBLIOGRAFÍA

Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI). (s.f.). 17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial. Recuperado de <https://www.gob.mx/insabi/articulos/17-de-mayo-dia-mundial-de-la-hipertension-arterial?diom=es>

American Heart Association. (s.f.). ¿Qué es la presión arterial alta? Recuperado de [https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/answers-by-heart-spa-nish/what-is-highbloodpressure\\_span.pdf](https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/answers-by-heart-spa-nish/what-is-highbloodpressure_span.pdf)

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (s.f.). Hipertensión Arterial. Recuperado de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/hipertension-arterial>

- El 17 de mayo conmemoramos el Día Mundial de la Hipertensión para concientizar sobre la importancia de prevenir y controlar esta enfermedad
- En México, aproximadamente más de 30 millones de personas la padecen y es el principal factor de riesgo que detona enfermedades cardiovasculares, enfermedad renal crónica, insuficiencia cardíaca y demencia
- El tratamiento de la hipertensión arterial comprende modificaciones del estilo de vida y, cuando es necesario, la administración de medicamentos recetados por un médico
- Cuida tu salud, haz ejercicio y mejora tu alimentación
- Recuerda que puedes acudir al Centro de Salud Integral de UDEM para revisar tu presión arterial y/o recibir una asesoría médica

