



Día mundial de la hipertensión

17 DE MAYO

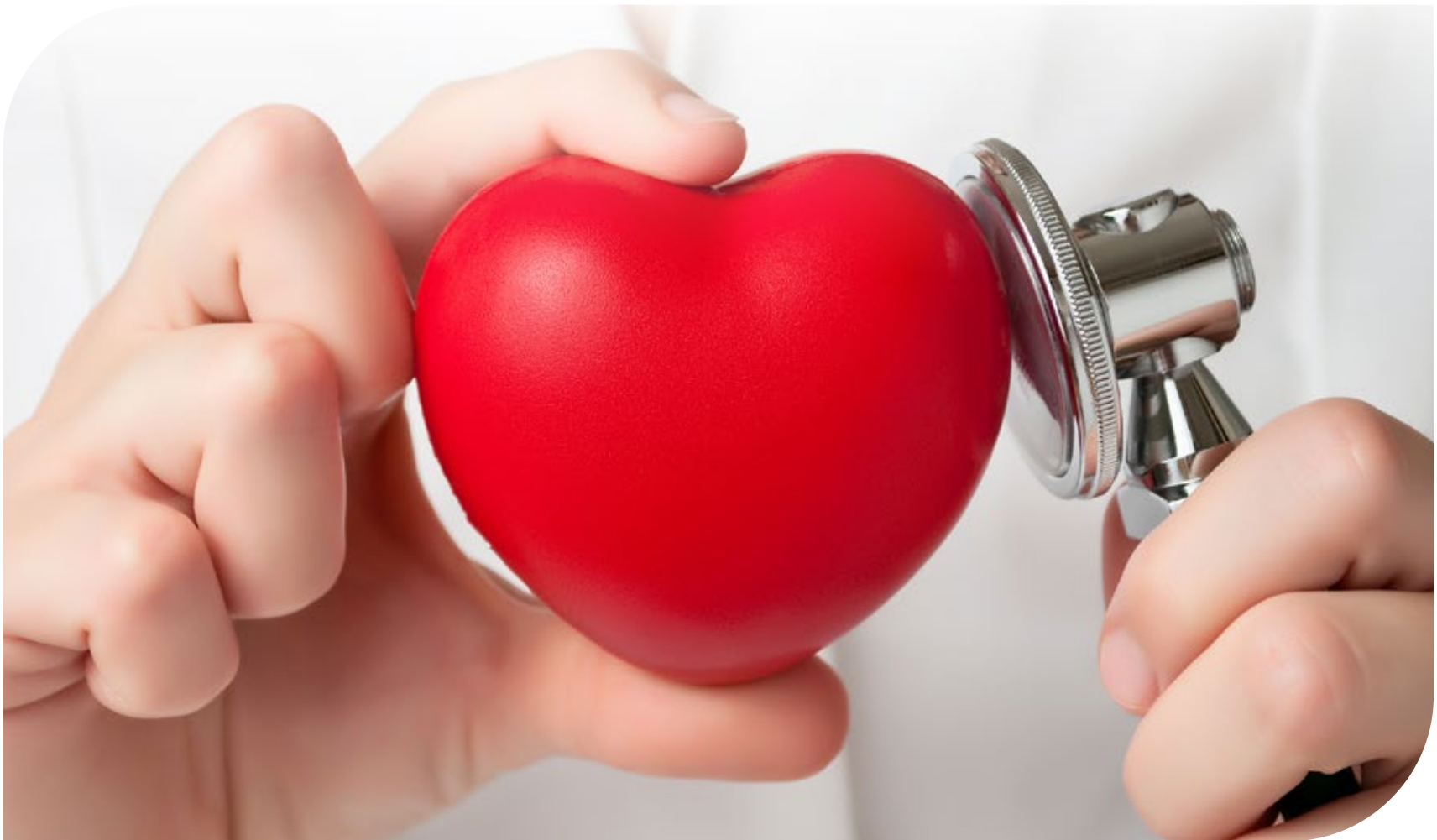
¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es una condición o estado, donde la persona presenta una presión arterial sistémica elevada. El problema con esta condición es que en muchos casos puede llegar a ser letal y rara vez provoca síntomas previos al pico alto de tensión.

La hipertensión es la principal causa de las enfermedades cardiovasculares, que anualmente se cobran la vida de 17 millones de personas en el mundo. De ese total 9,4 millones de muertes son consecuencia directa de la hipertensión.

Además de esta cifra, la hipertensión también es la responsable del 45% de los decesos por cardiopatías y del 51% de las muertes por enfermedades cardiovasculares.





¿Cuáles son los factores de riesgo?

- > Los altos niveles de estrés pueden aumentar la probabilidad de sufrir un pico de hipertensión.
- > Cambios hormonales, sobre todo en las mujeres, la llegada de la menstruación puede aumentar la presión arterial.
- > Dietas malsanas con una alta ingesta de sal produce en el organismo las subidas de tensión.
- > El tabaquismo también trae como consecuencia que la persona se vuelva hipertensa.
- > El sedentarismo o falta de actividad física, es otro detonante de la enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión arterial?

La presión arterial alta habitualmente no da síntomas, por este motivo se la considera el “asesino silencioso”, evoluciona en forma crónica y va provocando daño en órganos como:

01 El cerebro:
Puede causar un accidente vascular encefálico.

02 Los riñones:
Insuficiencia renal que puede llevar a la necesidad de diálisis.

03 Los ojos:
Alteraciones en la visión.

04 El corazón:
Infarto, insuficiencia cardíaca y mayor posibilidad de arritmias.



¿Recomendaciones para medir la presión?

- > Sentarse cómodamente en un ambiente tranquilo durante 5 minutos antes.
- > Registrar tres mediciones con 1-2 minutos de diferencia, y tomar el promedio.
- > Si hay arritmias, realizar mediciones adicionales.
- > Colocar el manguito a nivel del corazón, con la espalda y el brazo apoyados.
- > Mida en ambos brazos y tome el valor más alto como referencia.
- > Mida 3 min después de sentarse en la primera medición.
- > Registre la frecuencia cardíaca y palpe el pulso e identifique arritmia si la hubiera.

¿Cómo puedo saber si tengo hipertensión?

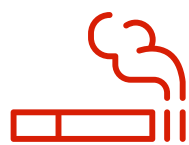
En algunos casos esta enfermedad puede manifestarse por: dolor de cabeza, zumbidos en los oídos, visión de estrellitas, mareos y/o palpitaciones. La mejor manera de saber si es hipertenso es conocer sus cifras de presión arterial, recomendamos la toma periódica.

La siguiente tabla nos orienta en su clasificación:

Categoría	Presión sistólica	Condición	Presión diastólica
Óptima	<120	Y	<80
Normal	120-129	Y/O	80-84
Normal alta	130-139	Y/O	85-89
Hipertensión Grado 1	140-159	Y/O	90-99
Hipertensión Grado 2	160	Y/O	100-109
Hipertensión Grado 3	=>180	Y/O	=>110
Hipertensión sistólica	=>140	Y	<90
Asilada			



¿Cómo prevenirla?



Evitar el tabaquismo.



Mantener un peso adecuado.



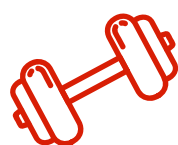
Moderar el consumo de alcohol.



Una alimentación con consumo moderado de sal.



Comer frutas y verduras a diario.



Realizar actividad física regularmente, evitando el sedentarismo.

¿Cuál es el tratamiento?

- > Cambios en los estilos de vida: restringiendo el consumo de sal; evitando productos que la contengan; actividad física regular de al menos 30 minutos al día.
- > Farmacológico, según indicación médica.

¿Cuáles podrían ser las consecuencias?

- > Ataque cerebral.
- > Ateroesclerosis.
- > Lesión cardíaca (enfermedad coronaria o insuficiencia cardíaca)
- > Insuficiencia renal.



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

213-3333

Celular

*3001

Provincia

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe