Celebran Día Mundial de la Hipertensión

Image not found or type unknown

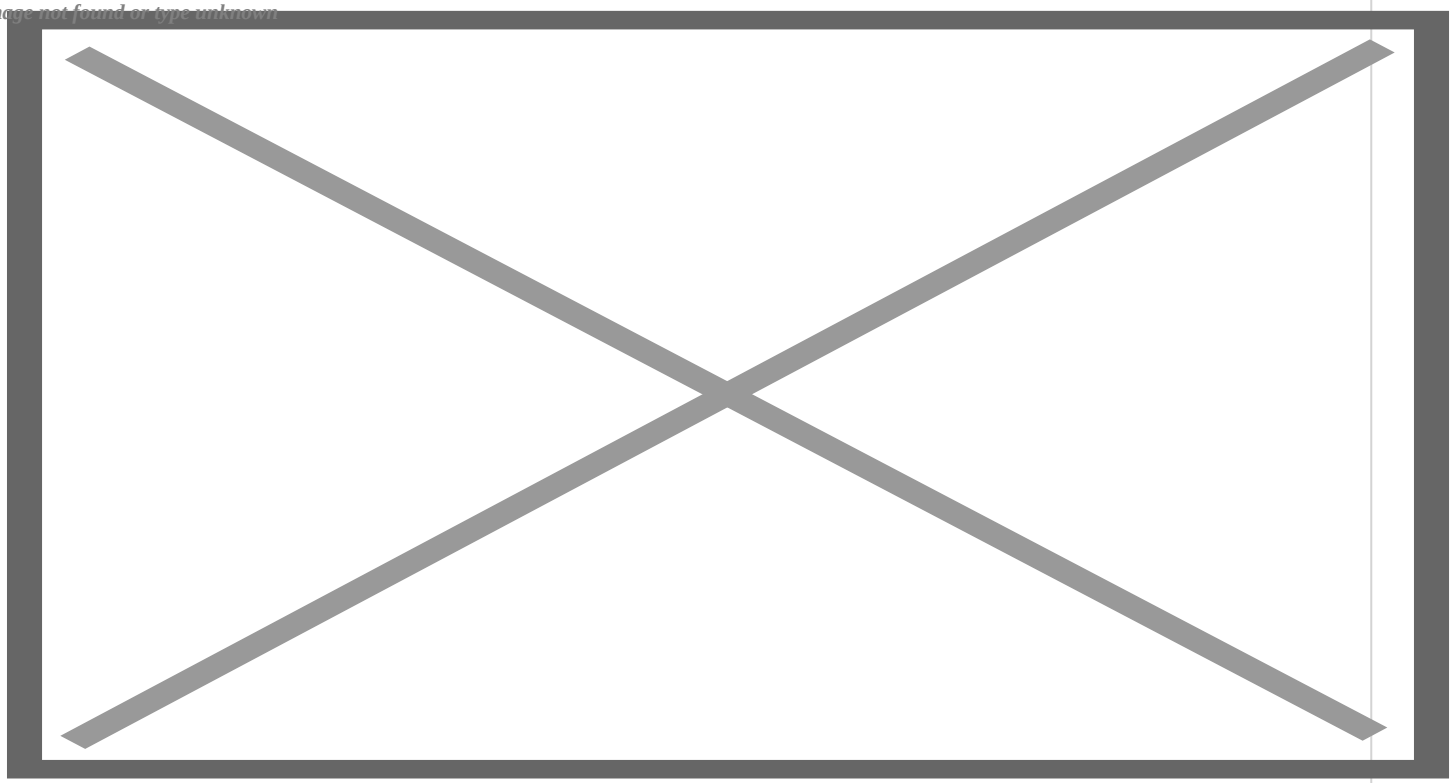

Imagen ilustrativa

Washington, 17 may (RHC) La comunidad médica celebra este viernes el Día Mundial de la Hipertensión, el principal factor de riesgo para sufrir alguna de las enfermedades cardiovasculares, que anualmente cobran la vida de 17 millones de personas en el planeta.

Según la Organización Panamericana de la Salud, cada año ocurren 1.6 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares en la región de las Américas, de las cuales alrededor de medio millón son personas menores de 70 años, lo cual se considera una muerte prematura y evitable.

La hipertensión afecta entre el 20-40 por ciento de la población adulta de la región y significa que en las Américas alrededor de 250 millones de personas padecen de presión alta.

Esta afección de salud es prevenible o puede ser pospuesta a través de un grupo de intervenciones preventivas, entre las que se destacan la disminución del consumo de sal, una dieta rica en frutas y

verduras, el ejercicio físico y el mantenimiento de un peso corporal saludable.

La hipertensión arterial (HTA) se considera un factor de riesgo predominante para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, aunque puede afectar directamente la función cardíaca y provocar insuficiencia.

El problema real con la HTA es que se trata de un enemigo silencioso, que solo cuando la persona ya tiene la tensión muy elevada es cuando se notan los síntomas, como calor corporal, orejas rojas, dolor de cabeza e incluso hay quienes sufren de vértigo a pesar de que sea un síntoma más común cuando la tensión va a la baja.

Para este año 2024, el tema es «Mida su presión arterial con precisión, contrólela, viva más tiempo», pues la hipertensión es la principal causa de las enfermedades cardiovasculares.

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

Existen muchos factores que pueden detonar esta enfermedad como los altos niveles de estrés, que pueden aumentar la probabilidad de sufrir un pico de hipertensión; los cambios hormonales, sobre todo en las mujeres, así como la llegada de la menstruación.

El tabaquismo también trae como consecuencia que la persona se vuelva hipertensa, al igual que el sedentarismo o falta de actividad física.

---

https://www.radiohc.cu/noticias/salud/354952-celebran-dia-mundial-de-la-hipertension

Radio Habana Cuba