



7 de Abril - Día Mundial de la Salud

CONTROLE SU TENSIÓN ARTERIAL

Todos los 7 de Abril se celebra el día Mundial de la Salud conmemorando la creación de la entidad de las Naciones Unidas que coordina las acciones sanitarias en todo el orbe: la Organización Mundial de la Salud.

Esta fecha brinda la oportunidad de hacer foco en problemas de salud que afectan a la comunidad internacional, y se impulsan acciones para informar a la población y prevenir su aparición.

El presente año con el lema "Contrólese la Tensión Arterial" el tema abordado es la prevención de la hipertensión, un problema que afecta a uno de cada tres adultos en todo el planeta. Sumándonos a estas acciones AMEBPBA le acerca el siguiente material informativo para tener en cuenta.

DETECTARLA ES PRIMORDIAL

Se estima que la hipertensión afecta a mil millones de personas de 25 o más años de edad, y esta proporción aumenta conforme nos hacemos mayores. Una de cada diez personas de 20 a 40 años, y cinco de cada diez entre 50 y 60 años la padecen. Si no se controla adecuadamente aumenta el riesgo de infartos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y ceguera.

La hipertensión se puede prevenir y tratar, pero el primer paso es detectarla realizando controles periódicos. Una tercera parte de los afectados desconoce que la padece ya que esta enfermedad no presenta síntomas.

Cuando el corazón late, bombea sangre a través de las arterias para que llegue a todo el cuerpo. La circulación del vital elemento crea presión en las paredes de las arterias y es lo que se conoce como tensión arterial. Cada vez que se mide, se obtienen dos cifras. La primera de ellas registra la presión sistólica (se produce en las arterias cuando late el corazón) y la segunda, la presión diastólica (se registra cuando el corazón descansa entre latidos). Si la presión sube por encima del límite normal -que generalmente se presenta entre 140/90 mm./Hg. en los adultos—se considera que una persona tiene hipertensión.

Para prevenir esta afección todos los adultos mayores de 40 años deben controlar periódicamente su presión arterial, más aún si sus padres o abuelos son hipertensos. Asimismo es importante:

- Disminuir el consumo de sal, ya que es el mayor factor de riesgo.
- Mantener un peso adecuado.
- Evitar el sedentarismo.
- Alimentarse de forma variada y sana.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.



ASOCIACIÓN MUTUALISTA
Bolívar 368 / 374 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
www.amebpba.org.ar