



AMEBPBA  
17 de Mayo

# DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN

Este 17 de Mayo se celebra el Día Mundial de la Hipertensión Arterial con el lema "Conozca sus Números" con el objeto de controlar nuestros valores de presión, y así generar conciencia de los riesgos que esta enfermedad puede causar en la población general.

La hipertensión es una enfermedad crónica, frecuentemente no presenta síntomas, y está asociada a altas tasas de mortalidad y morbilidad. Se considera **uno de los problemas más importantes de salud**, y afecta a cerca de **1000 millones de personas a nivel mundial**. Si no se controla adecuadamente aumenta el riesgo de **infartos, accidentes cerebro vasculares, insuficiencia renal y ceguera**.

Para prevenirla, todos los adultos mayores de 40 años **deben controlar periódicamente su presión arterial**, más aún si sus padres o abuelos son hipertensos.

## Los principales factores de riesgo son:

Consumo excesivo de sal  
Obesidad  
Tabaquismo



Estrés y/o ansiedad  
Alcoholismo  
Diabetes

Antecedentes familiares

Un dato a tener en cuenta es que la **OMS** recomienda un consumo diario de sal de 5 grs. diarios, y en Argentina se utilizan **cerca de 15 al día por persona**.

Realicemos chequeos médicos periódicos, y conozcamos nuestros números de presión arterial, para prevenir trastornos que pueden llegar a ser muy complejos.

Comisión Directiva

