

17 de Mayo



AMEBPBA

# DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN

AMEBPBA se suma a la campaña mundial anual de prevención de los riesgos que puede ocasionar la Hipertensión. Esta enfermedad afecta a mil millones de personas y puede provocar infartos de miocardio y accidentes cerebro vasculares. Los investigadores afirman que es la responsable de nueve millones de casos fatales en el mundo cada año.



## LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cuando el corazón late, bombea el líquido vital, éste es el momento en el que nuestra presión es más alta, y se lo conoce como **presión sistólica**. Mientras que el corazón está en reposo, entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye y a ello se lo llama **presión diastólica**.

Cuánto más alta es la tensión arterial, mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y los riñones. **La hipertensión es la causa prevenible más importante de enfermedades cardiovasculares y ACV.**



## ¿CÓMO PREVENIRLA?

La mayor parte de las personas que sufren esta problemática, no suelen tener síntomas o éstos son muy leves. Es una enfermedad silenciosa, por lo que es sumamente importante realizar los **chequeos médicos**, e incorporar un estilo de **vida saludable** que incluya una dieta rica en **frutas, verduras, pescados, fibras y legumbres**. Con **bajo consumo de sal y carnes rojas**. También es primordial realizar **actividad física regular**.

**Sr. afiliado controle su presión periódicamente.**

**GESTIÓN PRO ACTIVA DE LA SALUD  
DIVISIÓN ORIENTACIÓN Y DIFUSIÓN**