

# DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es la causa prevenible más importante de enfermedades cardiovasculares y ACV. El diagnóstico temprano y la prevención son la clave. El tema de este año sugiere "Conoce tus números" con el objetivo de aumentar el conocimiento y la concientización de las poblaciones en todo el mundo sobre la presión arterial elevada.



Se estima que 900 millones de personas la padecen y, globalmente, alrededor de 3500 millones de jóvenes mayores de 25 años presentan valores que los ponen en riesgo de sufrir graves consecuencias.



**Sr. Afiliado: Ud. cuenta con el Servicio de Cardiología de la Clínica AMEBPBA. Para conocer los prestadores con los que cuenta en su zona consulte el Buscador de Profesionales del sitio web de la Entidad [www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar)**

## DETECCIÓN

La tensión arterial elevada no tiene síntomas, y un muy alto porcentaje de personas transita durante años esta enfermedad sin saberlo. Los antecedentes familiares son un alerta, pero la única manera de detectarla es con controles periódicos.

## PREVENCIÓN

La buena noticia es que puede prevenirse. Si bien hay factores de riesgo difíciles de controlar (herencia, raza, sexo, edad), hay otros relacionados con el estilo de vida sobre los que puede trabajarse: sedentarismo, alimentación, consumo de sal y estrés.

- ♥ Controlá tu peso.
- ♥ Moderá el consumo de sal.
- ♥ Limitá la ingesta del alcohol.
- ♥ Incorporá alimentos bajos en grasa.
- ♥ Hacé ejercicio regularmente.

## DISMINUYAMOS EL CONSUMO DE SAL

El consumo de sal es un factor que aumenta el riesgo de padecer esta enfermedad, y la OMS recomienda la incorporación de 5 gramos por día, como máximo. En Argentina excedemos ampliamente esa recomendación ya que el consumo de sal ronda los 11 grs. diarios. El Consejo Argentino de Hipertensión destaca que si se reduce tan sólo 3 gramos en nuestra ingesta diaria, se evitarían 6000 decesos anuales en el país.