



DIA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN

“Ama tu Corazón”

SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 019
Mayo 17 – DE
2021

COMANDO GENERAL DE
LAS FUERZAS MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD DE
LAS FUERZAS MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. HUGO ALEJANDRO
LÓPEZ BARRETO
Director

CR. ROCÍO DEL PILAR
GARZÓN A.
Subdirectora de Salud

CR. DIANA PATRICIA
CUELLAR SALINAS

Coordinadora Grupo
PRESTACION Y
OPERACIÓN DIGSA

OPS. ANDREA GUTIERREZ
LIDER DE CONTRAREFE-
RENCIA
DIGSA

PS. CLAUDIA
MONTENEGRO

Comunicaciones
Estratégicas

La Dirección General de Sanidad Militar se une a la celebración del día Mundial de la hipertensión con el lema “Conoce tus números”, buscando que más personas sean conscientes de sus valores de tensión arterial y tomen acciones ante los resultados.



Cada 17 de mayo se celebra el Día Mundial de la Hipertensión tiene como finalidad promover la concientización para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial condición que constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.

Concepto

La hipertensión arterial es una enfermedad Crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de las presión sanguínea en las arterias.

Se establece tras promedio de presión arterial diastólica igual o superior a 90 y/o una presión sistólica igual o superior a 140.

Conozca las cifras normales de la hipertensión arterial:

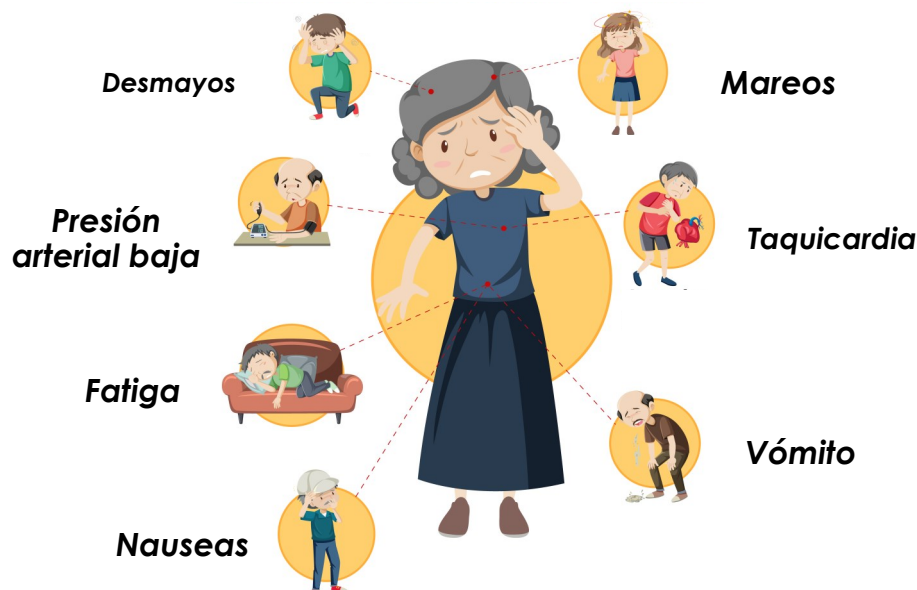


¡Mide tu presión arterial, contrólala y vive más!



Síntomas :

No presenta síntomas claros, por lo que puede pasar desapercibida durante años y aumenta el riesgo de complicaciones. Se le conoce como el "asesino silencioso" y normalmente los síntomas se presentan cuando ya ha causado daño. Existen algunos signos de alarma:

**Factores de riesgo**

Tabaquismo

Obesidad

Estrés

Sedentarismo

Exceso de consumo de sal

Consumo de alcohol

¿Como prevenir y tratar la hipertensión ?

La hipertensión se diagnostica de forma temprana y se controla, el daño a otros tejidos se puede prevenir.

- Modificación del estilo de vida: dieta baja en grasa y sal rica en frutas y vegetales
- Mantener un peso saludable
- Medir tensión arterial
- Disminuir el estrés
- Aumentar el consumo de agua

