



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 032
Mayo 17 – DE
2020

COMANDO GENERAL DE LAS
FUERZAS MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD DE LAS
FUERZAS MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director DIGSA

CR. ROCÍO DEL PILAR
GARZÓN A.
Subdirectora de Salud
DIGSA

CR. DIANA PATRICIA CUELLAR
SALINAS
Coordinadora Grupo Salud
RED

OPS. ANDREA GUTIERREZ
LIDER DE AUTORIZACIONES
DIGSA- HOMIL

PS. CLAUDIA MONTENEGRO
Comunicaciones Estratégicas



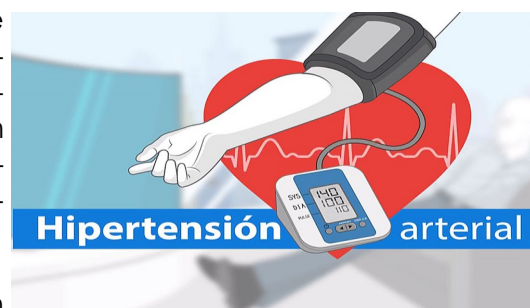
DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN

“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”

La Dirección General de Sanidad Militar se une a la celebración del **Día Mundial de la Hipertensión** con el lema “**conozca sus cifras de presión arterial**”, buscando que más personas sean conscientes de sus valores de tensión arterial y tomen acciones ante los resultados.

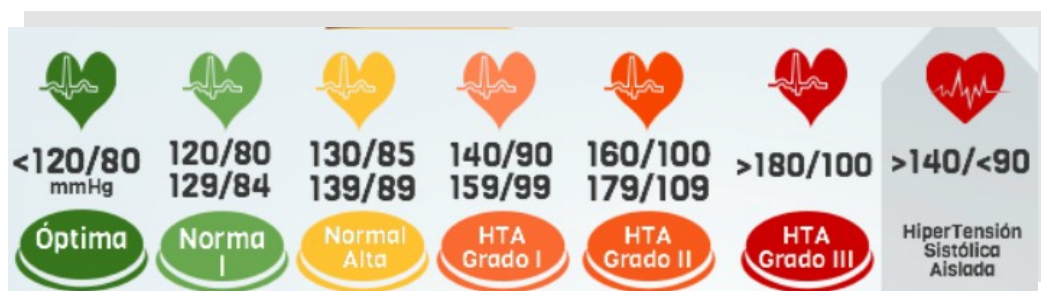
¿POR QUÉ SE CELEBRA ESTE DÍA?

El Día Mundial de la Hipertensión tiene como finalidad concienciar sobre la necesidad de prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial, condición que constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.



La Hipertensión Arterial es la condición donde la persona presenta la presión alta, por encima de los valores normales, cuando es más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón, esta es una de las causas principales de muerte en el mundo. Casi la mitad de las personas con hipertensión no están diagnosticadas por falta de consulta a su medico.

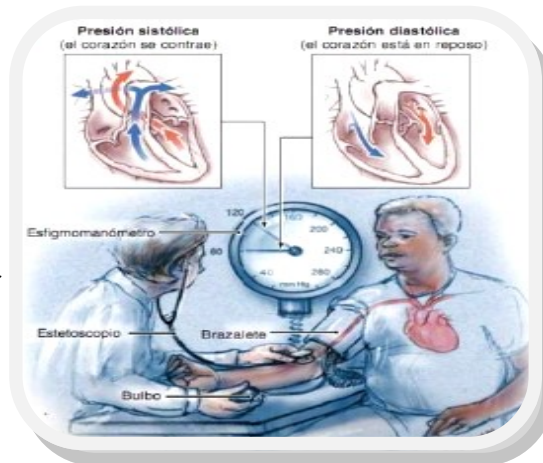
CONOZCA LAS CIFRAS NORMALES DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



SE HABLA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL CUANDO LAS CIFRAS DE PRESIÓN SE IGUALAN O SE ELEVAN DE FORMA CONTINUA POR ENCIMA DE 140 PARA LA MÁXIMA Y DE 90 PARA LA MÍNIMA

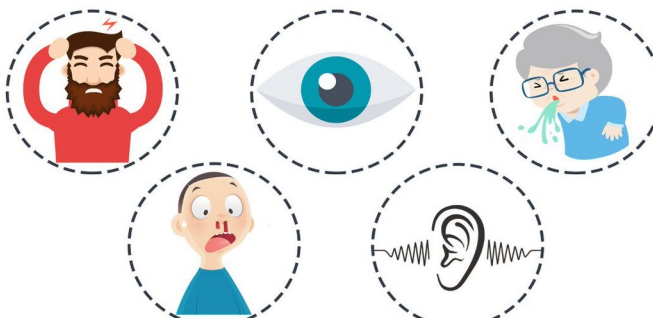
¿ CÓMO DETECTAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ?

La presión arterial se mide a través de una prueba rápida, para ello se utiliza un brazalete inflable que se coloca en la parte superior del brazo y que está conectado a un medidor de presión (tensiómetro). Se presenta hipertensión cuando la presión es mayor de 140 o más, o cuando la presión diastólica es de 90 o más.



SÍNTOMAS :

- ♦ Dolor de cabeza
- ♦ Visión borrosa
- ♦ Mareo
- ♦ Cansancio
- ♦ Enrojecimiento en la cara
- ♦ Hemorragias nasales

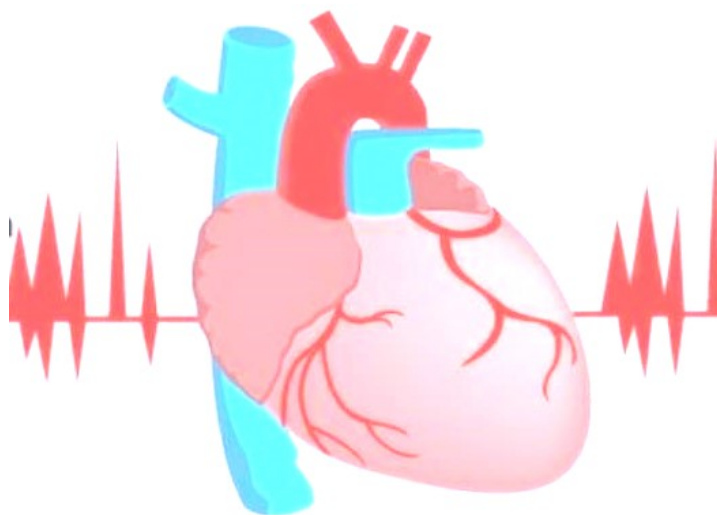


FACTORES DE RIESGO :

- ♦ Tabaquismo
- ♦ Sedentarismo
- ♦ Obesidad
- ♦ Exceso de consumo de sal
- ♦ Estrés

COMPLICACIONES :

- ♦ Aneurisma
- ♦ Cambios auditivos
- ♦ Lesiones en los ojos
- ♦ Ataque del corazón
- ♦ Insuficiencia cardíaca
- ♦ Enfermedad arterial
- ♦ Accidente cerebrovascular

**¿CÓMO PREVENIR Y TRATAR LA HIPERTENSIÓN?**

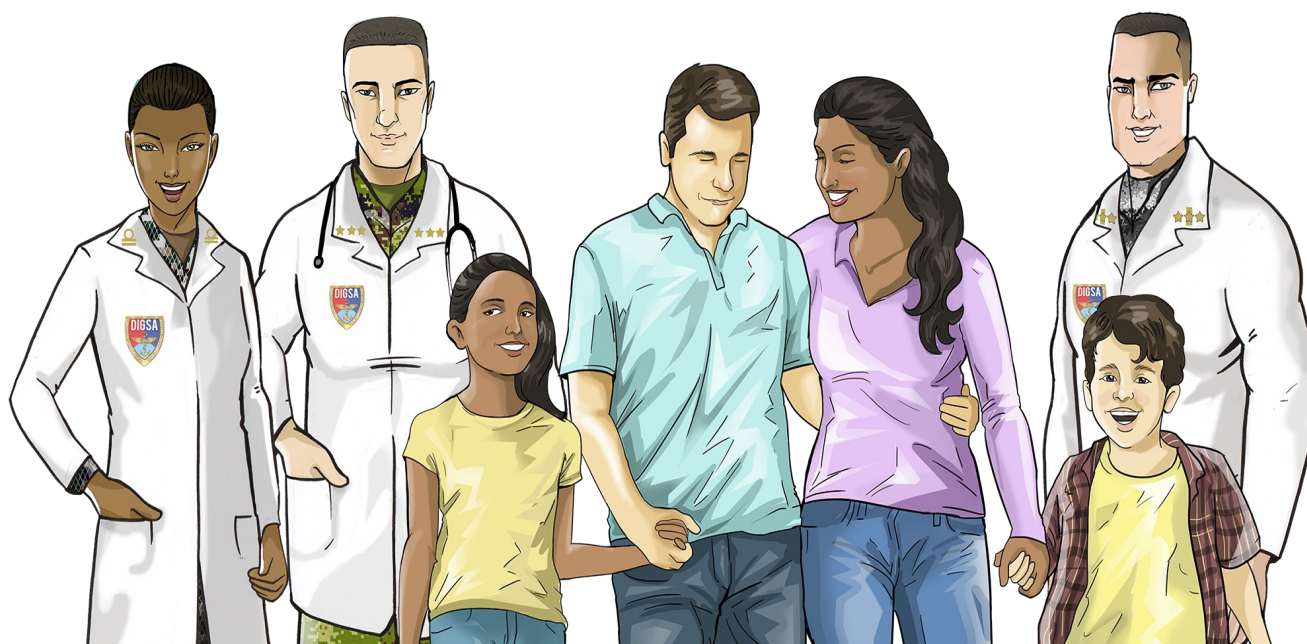
Si la hipertensión se diagnostica de forma temprana y se controla, el daño a otros tejidos se puede prevenir.

- ♦ Modificación del estilo de vida: dieta baja en grasa y sal rica en frutas y vegetales
- ♦ Mantener un peso saludable
- ♦ Ejercitarse al menos 30 minutos todos los días
- ♦ No fumar
- ♦ El consumo de alcohol de forma moderada
- ♦ Medir la tensión arterial
- ♦ Aumentar el consumo de agua
- ♦ Disminuir el estrés



¿CUÁL ES LA ESTRATEGIA DEL SUBSISTEMA DE SALUD DE LAS FUERZAS MILITARES?

El Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares trabaja en el del Día Mundial de la Hipertensión, en una iniciativa para promover la adopción de las mejores prácticas de prevención y control de las enfermedades cardiovasculares y mejorar el desempeño de los servicios a través de un mejor control de la presión arterial alta y la promoción de la prevención secundaria, con el énfasis en el primer nivel de atención, fomentando programas que favorezcan y faciliten a los usuarios la modificación del estilo de vida como principal método de vida y curativo de la enfermedad; este se realiza con el objetivo de concientizar a los usuarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares, aumentar la concienciación sobre la tensión arterial.



“SANIDAD MILITAR, EN CADA ETAPA DE TU VIDA”



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1062
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

