



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 009
FEBRERO- 17 DE
2019

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ROCÍO GARZÓN
Subdirección de salud

CN DIANA OSORIO
Coordinación Grupo
Salud pública

SMSM ALEXANDRA RUIZ
Líder Riesgo Cardiovas-
cular

PD. CLAUDIA MARYAM
MONTENEGRO ACOSTA

Comunicaciones
Estratégicas



SANIDAD MILITAR INFORMA : CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

La prevención de enfermedades y el cuidado de su salud es primordial para la Dirección General de Sanidad Militar, por eso lo invitamos a seguir las siguientes recomendaciones para reducir el riesgo de hipertensión arterial.

Hipertensión

Se conoce como el **"asesino silencioso"** porque a menudo no presenta signos o síntomas, y si no está controlada puede causar un **infarto o un accidente cerebrovascular**.



#ConoceTusNúmeros

Organización
Panamericana
de la Salud

Organización
Mundial de la Salud
Américas

Fuente: Organización Panamericana de la Salud

Recuerde que controlar la hipertensión previene infartos, accidentes cerebrovasculares y daños renales, además de otros problemas de salud.

La **hipertensión**
aumenta el riesgo de ...

Padecer un accidente
cerebrovascular

O un infarto

#ConoceTusNúmeros



Organización
Panamericana
de la Salud
Organización
Mundial de la Salud
Américas

Fuente: Organización Panamericana de la Salud

Si bien la hipertensión arterial no es curable, se puede prevenir y tratar para mantener las cifras de presión arterial por debajo de 140/90 mmHg.

¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO?

El estilo de vida cumple una función importante en el control de la presión arterial, adoptar hábitos saludables puede disminuir, atrasar o evitar la necesidad de tomar medicamentos para la hipertensión arterial:

- ⇒ Reduzca el exceso de peso y cuide el perímetro de su cintura: vigilar nuestro peso es uno de los métodos más eficaces para controlar la presión arterial. Tenga en cuenta que el perímetro de cintura para hombres debe ser menor a 90 cm y en mujeres menor a 80 cm.
- ⇒ Haga ejercicio regularmente: Al menos 30 minutos diarios durante 5 días a la semana.
- ⇒ Lleve una dieta saludable: Consuma cereales integrales, frutas, verduras y productos lácteos con bajo contenido de grasas saturadas.
- ⇒ Disminuya el consumo de sal: controlar la ingesta de sal puede mejorar la salud cardíaca y reducir el riesgo de sufrir de presión arterial alta.
- ⇒ Limite el consumo de alcohol: el consumo de licor en exceso puede afectar la salud. Si bebe alcohol, hágalo con moderación.
- ⇒ Deje de fumar: abandonar el tabaco puede reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca y mejorar la salud en general.
- ⇒ Reduzca el estrés: El estrés ocasional puede aumentar los niveles de presión arterial. Tómese un tiempo para pensar sobre qué lo mantiene estresado (el trabajo, la familia, las finanzas o las enfermedades) y controle las reacciones frente a dichas situaciones.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

