



Día Mundial de la Hipertensión

La Dirección General de Sanidad Militar, desde la Subdirección de Salud, se une a la conmemoración del Día Mundial de la Hipertensión, bajo el lema para el 2023 “**Conozca sus cifras de presión arterial**”.

El **Día Mundial de la Hipertensión**, fue creado con la finalidad de concientizar y promover los esfuerzos para prevenir, diagnosticar oportunamente y controlar la hipertensión arterial, ya que esta condición es el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.

Alrededor de 250 millones de personas en las Américas tienen hipertensión arterial y al año hay 1.6 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares en las Américas.

De acuerdo con los reportes de la Cuenta de Alto Costo la edad promedio es a los 63 años, con una prevalencia de 10 por 100.000 habitantes y una incidencia de 8,34 por 100.000 habitantes.





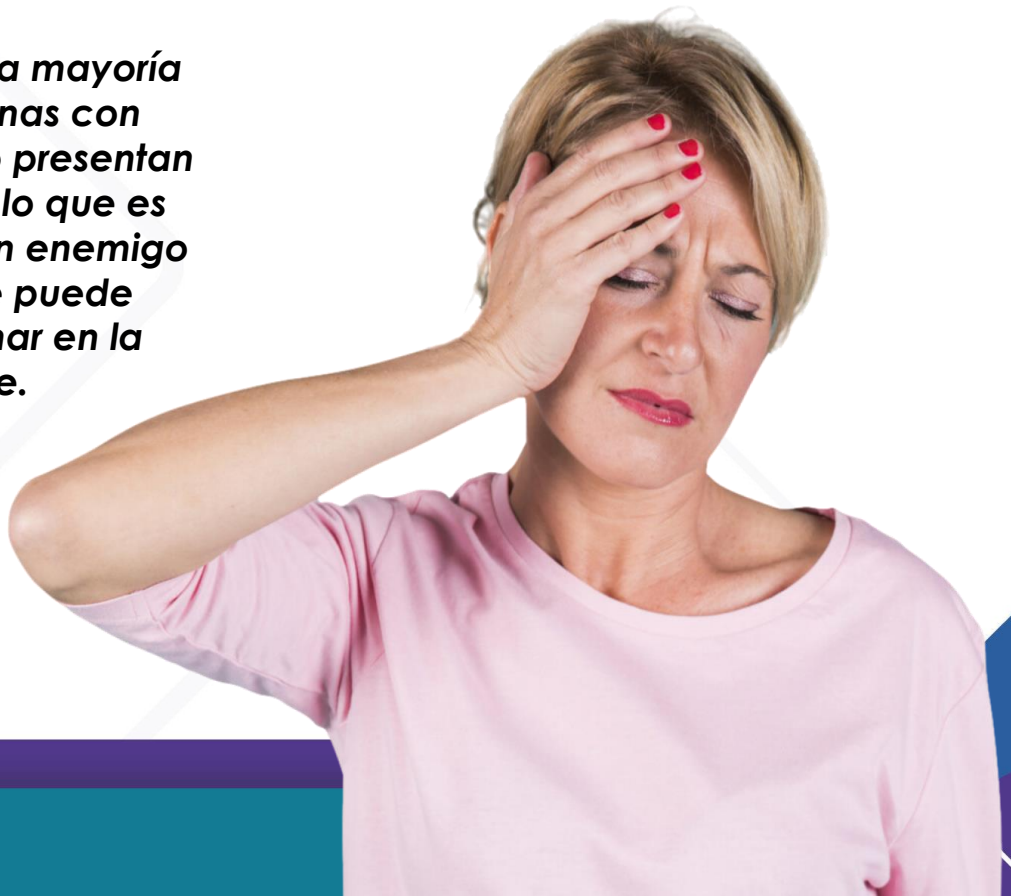
¿Qué es la Hipertensión?

Por alteración endotelial, los vasos sanguíneos presentan una tensión y rigidez asociada, que opone mayor resistencia a la salida de la sangre desde el corazón, generando un ciclo permanente de aumento en la tensión arterial lo que se denomina hipertensión arterial.

Algunos síntomas de hipertensión:

Cefalea (dolor de cabeza)	Epistaxis (sangrado nasal)	Tinnitus (zumbido o sonido en los oídos)
Palpitaciones	Mareos	Alteraciones visuales
	Fatiga fácil	

Sin embargo, la mayoría de las personas con hipertensión no presentan síntomas, por lo que es considerada un enemigo silencio que puede desencadenar en la muerte.





Complicaciones de la Hipertensión no controlada



Crisis hipertensiva puede ser:

Urgencia hipertensiva: elevación severa de la presión arterial mayor de 180/110, no hay daño de órgano blanco, suele ser asintomática o se presenta en personas hipertensas con mal control en el tratamiento.

Emergencia hipertensiva: elevación severa de la presión arterial mayor de 180/110 con daño en órgano blanco, es decir, alteración en el cerebro, ojos, corazón y riñones.

Accidente cerebrovascular.

Infarto de miocardio.

Insuficiencia Renal.



¿Cuál es el manejo de la Hipertensión?



1. Debes ingresar a la Ruta de Riesgo o Presencia de Alteraciones Cardio Cerebro Vascular y Metabólicas (RCCVM). Allí el profesional de salud te brindara educación para mejorar los hábitos y estilos de vida y te dará tratamiento farmacológico individualizado.
2. Debes ingresar al programa de promoción y prescripción del ejercicio (PPPE).
3. Asistir a los controles médicos cada 3 o 4 meses según la indicación de tu médico.
4. Realizar los laboratorio según orden médica para verificar que todo tu cuerpo este funcionando correctamente.
5. Tomar los medicamentos en los horarios establecidos por tu medico, para lograr una adherencia en el tratamiento y tener control de la hipertensión.