



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 30

En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

17 de Mayo

¿QUÉ ES?

La hipertensión arterial es un trastorno por el cual los vasos sanguíneos tienen persistentemente una tensión elevada. La sangre se distribuye desde el corazón a todo el cuerpo por medio de los vasos sanguíneos.



Síntomas



En la mayoría de los casos, no se presentan síntomas.

- En la mayoría de las personas, la hipertensión arterial se detecta cuando visitan a su médico o se la hacen medir en otra parte.
- La hipertensión maligna es una forma peligrosa de presión arterial muy alta. Los síntomas incluyen:
 - Dolor de cabeza fuerte
 - Náuseas o vómitos
 - Confusión
 - Cambios en la visión
 - Sangrado nasal

Prevención

- Tener hábitos de vida saludable y, sobre todo, evitar el sobrepeso y la obesidad, son los principales factores para prevenir la aparición de la hipertensión.
- Llevar una dieta sana y practicar ejercicio puede ayudar a que la población general esté exenta de sufrir esta patología.



COMANDO GENERAL
FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
UNIÓN - INTEGRIDAD - VICTORIA



Datos clave



- La presión arterial alta igual o por encima de 140/90 mmHg es hipertensión.
- La hipertensión es el principal factor de riesgo para muertes por enfermedades cardiovasculares.
- Un alto consumo de sal, bajo consumo de frutas y vegetales, uso nocivo del alcohol e inactividad física son los principales factores de riesgo para tener hipertensión.



Referentes

https://www.who.int/es/health-topics/hypertension#tab=tab_1