



Bogotá, D.C., 17 de mayo 2017

DIRECCIÓN DE SANIDAD DEL EJÉRCITO

Promoción y Prevención

**DISAN**
DIRECCIÓN DE SANIDAD

DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN

El Programa de Adulto y Vejez de la Dirección de Sanidad se une a la celebración del **Día Mundial de la Hipertensión** con la campaña “*No cierras los ojos a la hipertensión, enemigo silencioso*” a través de todos los Establecimientos de Sanidad Militar este 17 de Mayo.

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La Hipertensión es un síndrome el cual consiste en la elevación de la presión arterial. Es una enfermedad silenciosa, lentamente progresiva, que se presenta en todas las personas con preferencia entre los 30 y 50 años.



NIVELES DE TENSIÓN ARTERIAL

Clasificación de los niveles de presión arterial en adultos, según JNC

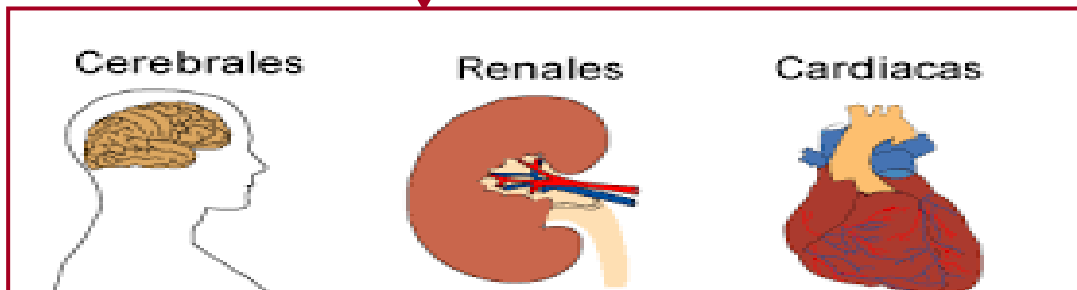
CATEGORÍA	SISTÓLICA mm Hg	DIASTÓLICA mm Hg
Normal	< 120 y < 80	
Prehipertensión	120 – 139 ó 80-89	
Hipertensión		
Estado 1	140 – 159 ó 90-99	
Estado 2	≥ 160 o ≥ 100	

Fuente: VII Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure; 2003 (23).

“CUIDARTE HACE TU CORAZÓN FELIZ”

Bogotá, D.C., 17 de mayo 2017

La Hipertensión puede presentar daños en el organismo muy graves, afectando principalmente estos órganos:



“No cierres los ojos a la hipertensión, enemigo silencioso”

¿Cómo Prevenir la Hipertensión?

- *Haciendo ejercicio de forma rutinaria*
- *Consumiendo alimentos saludables*
- *Controlando los niveles de estrés*
- *Realizando chequeos médicos rutinarios*

