

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 07: **“Hipertensión”**

INTRODUCCION:

Cada 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión (diferido en el 2020 al 17 de octubre debido a la pandemia de COVID-19) con la finalidad de promover la concienciación y los esfuerzos para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial.

La hipertensión arterial afecta más del 30% de la población adulta mundial y es el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, especialmente enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular, pero también para la enfermedad renal crónica, la insuficiencia cardíaca y la demencia.



INFORMACION:

La hipertensión arterial, presión arterial alta o hipertensión es una enfermedad crónica que se produce cuando la presión de la sangre aumenta, lo que hace que con el paso del tiempo las arterias se endurezcan, se hagan gruesas, y el paso de sangre por ellas se dificulte.

La hipertensión tiene muchos factores de riesgo, como la edad avanzada, ser de ascendencia africana, tener antecedentes familiares, sufrir sobrepeso u obesidad, ser sedentario, el tabaquismo y el alcoholismo, el estrés o consumir altos niveles de sal e insuficientes de potasio.

El tratamiento principal de la hipertensión es adoptar buenos hábitos de salud como reducir o eliminar el tabaco y el alcohol, realizar ejercicio físico, controlar el estrés mediante técnicas de relajación o respiración consciente y mantener una alimentación sana.

CIERRE:

“Mide tu presión arterial, contrólala y vive más”

