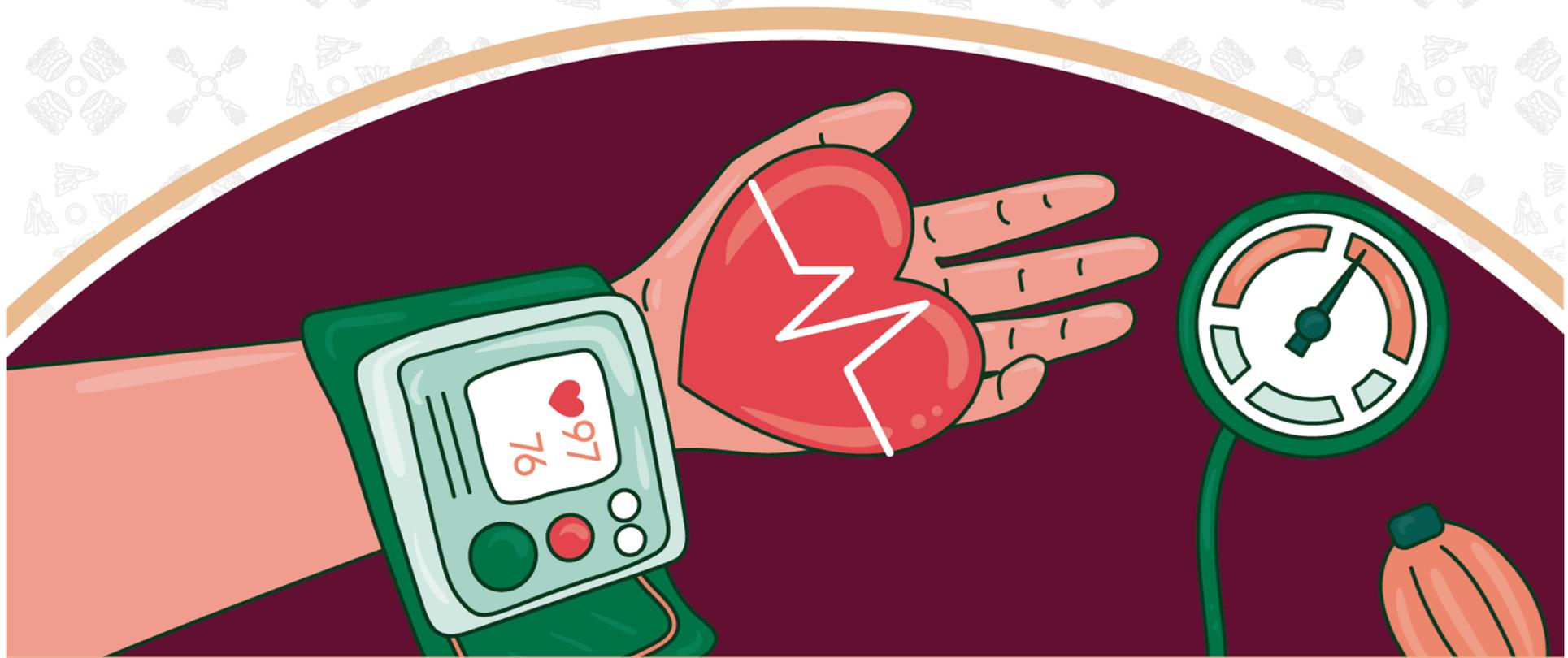


# Día Mundial de la Hipertensión

17 de mayo



**PUEBLA**  
Gobierno del Estado  
2024 - 2030

**Salud**  
Secretaría de Salud

POR AMOR A  
**PUEBLA**

**Pensar**  
en **Grande**

## Índice

- I. Introducción
- II. Día Mundial de la Hipertensión Arterial
- III. Hipertensión
- IV. Síntomas
- V. Factores de riesgo
- VI. Causas
- VII. ¿Cómo puedo prevenir la hipertensión?
- VIII. Consejos prácticos para el cuidado de la salud
- IX. Acciones de Promoción a la Salud



## I. Introducción

La prevención es el primer paso hacia una vida sana; de esa forma, podemos sortear cualquier enfermedad y mantenernos saludables en cualquier etapa de nuestra vida.

La hipertensión es una enfermedad que podemos prevenir, ya que a nivel mundial se considera un problema grave de salud pública.

La hipertensión es el principal factor de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular. Cada año, ocurren 1.6 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares en la región de las Américas, de las cuales alrededor de medio millón corresponde a personas menores de 70 años, lo cual se considera una muerte prematura y evitable.

La hipertensión afecta entre el 20 % y el 40 % de la población adulta de la región, lo que significa que, en las Américas, alrededor de 250 millones de personas padecen presión alta.

En México, se han incrementado las tasas de mortalidad por hipertensión arterial sistémica (HAS).

Este aumento está estrechamente relacionado con el incremento de casos de obesidad y sobrepeso en el país, factores que contribuyen significativamente al desarrollo de hipertensión arterial.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2023), destaca que aproximadamente el 29.9% de los adultos en México viven con hipertensión arterial. De estos, más del 40% desconocen su diagnóstico, y entre quienes reciben tratamiento farmacológico, solo el 42.1% logra mantener su presión arterial bajo control. Además, el 52.1% de los adultos con hipertensión no adopta medidas no farmacológicas para controlar su presión arterial elevada.



## II. Día Mundial de la Hipertensión

Cada 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión, con la finalidad de promover la concienciación y los esfuerzos para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial, condición que constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.



### III. Hipertensión

#### ¿Qué es la hipertensión arterial?

- Según la OMS la hipertensión, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una presión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.
- Si no se controla, la hipertensión puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardiaca.
- Los vasos sanguíneos pueden desarrollar protuberancias (aneurismas) y zonas débiles que los hacen más susceptibles de obstruirse y romperse.
- La tensión arterial puede ocasionar que la sangre se filtre en el cerebro y provocar un accidente cerebrovascular.
- La hipertensión también puede provocar deficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo.



## IV. Síntomas

La mayoría de los hipertensos no tienen síntomas, sobre todo en fases tempranas de la enfermedad. Está muy difundida la idea incorrecta de que las personas con hipertensión siempre tienen síntomas, pero la realidad es que la mayoría no los tiene.

- Cefalea
- Dificultad respiratoria
- Mareo
- Dolor en el pecho
- Palpitaciones
- Hemorragia nasal
- Zumbido de oídos
- Sensación de ver lucecitas
- Visión borrosa
- Dolor en el pecho y/o lumbar
- Tobillos hinchados
- Náuseas, vómito

Ignorar estos síntomas puede ser peligroso, pero tampoco deben interpretarse siempre como indicativos de hipertensión.

La hipertensión es una grave señal de advertencia que indica la necesidad de modificar significativamente el estilo de vida. Esta afección puede matar en silencio, por lo que es fundamental que todas las personas controlen regularmente su presión arterial.



## V. Factores de riesgo

Existen múltiples factores predisponentes de hipertensión arterial que generalmente coexisten.



## VI. Causas

- A. **Edad:** Uno de los factores que contribuye a la hipertensión arterial es el envejecimiento de la población que se relaciona con el aumento de peso, sedentarismo y al aumento en la rigidez de las arterias de mediano y gran calibre
  
- A. **Raza:** La importancia del factor racial queda demostrada en la población afroamericana, que tiende a presentar presiones arteriales más altas que la población blanca a la misma edad. También existen diferencias según la ubicación geográfica: los países industrializados, en general, presentan mayores tasas de hipertensión arterial que las zonas rurales. Estas diferencias han sido atribuidas tanto a factores genéticos como a los estilos de vida.
  
- A. **Factores psicosociales:** Parece lógico pensar que los marcados contrastes psicosociales podrían ser el factor decisivo para explicar estas diferencias en la evolución de la presión arterial.
  
- A. **Peso al nacer:** El bajo peso al nacer es un factor determinante para el desarrollo de hipertensión arterial.
  
- A. **Fármacos:** Existen diversos fármacos que, por variados mecanismos, pueden elevar la presión arterial. Evitar la Automedicación.



- F. Ingesta de sal:** Merece especial mención la ingesta excesiva de sal, especialmente considerando que alrededor del 50 % de los casos de hipertensión arterial son sensibles a la sal. Existe una relación directa entre la cantidad de sal en la dieta y los niveles de presión arterial.
- G. Alimentación y hábitos:** El consumo elevado de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares refinados promueven un aumento en la presión arterial.
- F. Exceso de alcohol y tabaco:** Su consumo contribuye a aumentar la prevalencia de las cifras altas de presión arterial.
- F. Sedentarismo:** Este factor que también contribuye a la aparición de hipertensión arterial.
- F. Obesidad:** Esto conlleva un aumento de la insulina plasmática y de la leptina, lo que a su vez eleva las cifras de presión arterial, presumiblemente a través de la activación del sistema nervioso simpático. La hipertensión forma parte del síndrome de resistencia a la insulina, que también se asocia con alteraciones en los lípidos, la homeostasis y el metabolismo de la glucosa.



## VII.- ¿Cómo puedo prevenir la hipertensión?

El estilo de vida de los adultos y jóvenes, los hace más propensos a padecer enfermedades crónicas como la hipertensión. Contribuyen a esto el exceso de peso como consecuencia de hábitos de alimentación no saludables, la falta de oportunidades para ejercitarse o de los espacios para hacerlo.



**¡La comida chatarra es la enemiga de tu salud!**



Está llena de calorías, grasa, azúcar y sodio, que tu cuerpo no necesita.



Te hincha y te hace sentir pesado(a).



Sube tu colesterol y puede afectar tu corazón.



Puede causar problemas en tu digestión.



Eleva tu presión arterial y la azúcar en la sangre.



Te hace subir de peso.



**Muévete y gana beneficios**



Fortalece tus músculos.



Ayuda a que tu corazón lata con más energía.



Protege tu cuerpo contra enfermedades como la diabetes.



Quema la grasa que no necesitas.



Libera el estrés y te hace sentir más relajado(a).



Te llena de energía y buen humor.

La práctica de estilos de vida saludables en todas las edades y todos los entornos, te ayudará a mantenerte saludable y evitar enfermarte de hipertensión arterial.



## VIII.- Consejos prácticos para el cuidado de la salud

- Promover un estilo de vida saludable (de 15 a 45 minutos de ejercicio).
- Reducir la ingesta de sal a menos de 5 gramos al día.
- Combinar de 3 a 5 porciones de fruta y verduras al día.
- Reducir la ingesta total de grasas, en especial las de origen animal.
- Mantener un peso normal: cada pérdida de 5 kilos de exceso de peso puede reducir la tensión arterial sistólica entre 2 y 10 puntos.
- Vigilar la tensión arterial al menos una vez al año.
- Evitar el uso nocivo del alcohol, esto es limitar su ingesta a no más de 2 copas al día.
- Abandonar el consumo de tabaco y la exposición a los productos de tabaco.
- Manejar el estrés de una forma saludable.
- Meditación, ejercicio físico adecuado y relaciones sociales positivas para reducir el estrés.
- Realizar actividad física de forma regular y promover la actividad física entre los niños y los jóvenes (de 15 a 45 minutos al día).
- Mantener el colesterol en cifras normales: el exceso de colesterol contribuye al proceso de arteriosclerosis.



## IX.- Acciones de Promoción a la Salud

La prevención y la práctica de estilos de vida saludables comienza contigo.

1. En tu entorno de trabajo, estudio y convivencia familiar, practica y promueve estilos de vida saludables.
2. En la unidad médica o centro de trabajo, realiza sesiones educativas en las que promuevas una alimentación correcta, la práctica de la actividad física y la disminución del consumo de sal.
3. Crea material educativo con ayuda de este monitor (periódicos, murales, carteles) y comparte los materiales educativos oficiales.
4. Realiza pausas por tu salud de 10 minutos cada dos horas.





**PUEBLA**  
Gobierno del Estado  
2 0 2 4 - 2 0 3 0

**Salud**  
Secretaría de Salud

**Pensar  
en Grande**

## **Directorio**

**Carlos Alberto Olivier Pacheco**

Secretario de Salud y Director General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**María del Rocío Rodríguez Juárez**

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B de la  
Secretaría de Salud y Coordinadora de Servicios de Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dirección de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Sofía Morales Zurita**

Subdirectora de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Elaborado por:**

Departamento de Salud Reproductiva  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Y

Departamento de Promoción de la Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

