



**Día Mundial**  
*de la Hipertensión*  
**Arterial**  
**17 de mayo**



Gobierno  
de Puebla



Secretaría  
de Salud

**UN GOBIERNO** que siente y piensa  
*como la gente*



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## 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



## I.- Introducción

**El primer paso para una vida sana es la prevención**, de esa forma podemos sortear cualquier enfermedad y mantenernos sanos en cualquier etapa de nuestra vida. La hipertensión es una enfermedad que podemos prevenir ya que a nivel mundial se considera como 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 son personas menores de 70 años, lo cual se considera una muerte prematura y evitable. La hipertensión afecta entre el 20 y 40% de la población adulta de la región y significa que en las Américas alrededor de 250 millones de personas padecen de presión alta.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino, 2016 (ENSANUT MC, 2016) se encontró que la prevalencia de hipertensión arterial fue de 25.5%, de los cuales 40% desconocía que padecía esta enfermedad y solo el 58.7% de los adultos con diagnóstico previo se encontraron en control <140/90 mmHg. En los hombres la prevalencia de hipertensión arterial es de 24.9% y en mujeres 26.1% , 48.6% de los hombres ya conocían el diagnóstico y en mujeres el 70.5% ya había recibido previamente el diagnóstico médico de hipertensión.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## 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.

*"IMPULSAR LA AGENDA DE SALUD SOSTENIBLE PARA LAS AMÉRICAS 2030" (OPS/OMS, 2020)*





### 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 ya 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. 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.

Puede presentar:

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

Ignorar estos síntomas puede ser peligroso, pero tampoco se les puede interpretar siempre como indicativos de hipertensión.

La hipertensión es una grave señal de advertencia de la necesidad de modificar significativamente el **estilo de vida**. Esta afección puede matar en silencio y es importante que **toda persona mayor de 20 años se tome la presión arterial una vez al año**



## V.- Factores de riesgo

Existen múltiples factores predisponentes de hipertensión arterial que generalmente coexisten



Edad	Sobrepeso u obesidad	Sedentarismo
Raza	Factores psicosociales	Peso al nacer
Fármacos	Ingesta de sal	Alimentación y hábitos
Consumo exagerado de alcohol	Tabaquismo	Suplementación de potasio
Antecedentes genéticos.		





## 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
- B. **Raza:** La importancia de la raza queda demostrada en la población afroamericana, quienes tienden a tener presiones más altas que la población blanca a la misma edad. También existen diferencias entre un lugar geográfico y otro. Así, los países industrializados tienen en general más hipertensión arterial que las zonas rurales. Esto ha sido atribuido a condiciones genéticas y a estilos de vida.
- C. **Factores psicosociales:** Parece lógico pensar que los marcados contrastes psicosociales serían el factor decisivo para explicar estas diferencias en la evolución de la presión arterial.
- D. **Peso al nacer:** El bajo peso al nacer es un factor determinante para el desarrollo de hipertensión arterial.



- E. Fármacos:** Existen diversos fármacos que, por variados mecanismos, pueden elevar la presión arterial. Evitar la automedicación
- F. Ingesta de sal:** Especial mención merece la ingesta excesiva de sal, especialmente si se sabe que alrededor del 50% de los casos de hipertensión arterial son “sal sensibles”. Existe una relación directa entre la cantidad de sal de la dieta y los valores de presión.
- G. Alimentación y hábitos:** El consumo elevado de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares refinados promueven un aumento en la presión arterial.
- H. El exceso de alcohol y tabaco** contribuyen a aumentar la prevalencia de las cifras altas de presión arterial.
- I. El sedentarismo** es un factor que también contribuye a la aparición de hipertensión arterial.
- J. Obesidad:** Conlleva a un aumento de la insulina plasmática y de leptina, con aumento de las cifras tensionales, presumiblemente a través del sistema nervioso simpático. La hipertensión es parte del síndrome de resistencia insulínica, con alteración de los lípidos, de la homeostasis y del metabolismo de la glucosa



## VIII.- ¿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 al exceso de peso como consecuencia de hábitos de alimentación no saludables, la falta de oportunidades para ejercitarse o de los espacios para hacerlo.

- Mantener un peso corporal normal y reducirlo si es necesario
- Tener una alimentación más sana
- Disminuir el consumo de sal a <5gr por día
- Realizar actividad física regular de 15 a 45 minutos al día
- Limitar el consumo de alcohol
- Evitar el consumo de tabaco
- Evitar exposición al humo de segunda mano



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



Promover un **estilo** de vida saludable (de 15 a 45 min de ejercicio)



Reducir la ingesta de sal a menos de 5 g 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 kg 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**



Secretaría  
de Salud

Gobierno de Puebla



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 min. al día).



Mantener el colesterol en cifras normales: El exceso de colesterol contribuye al proceso de arterioesclerosis.



### Medidas para reducir el consumo de sal

Evitar los alimentos ricos en sodio

Evitar los alimentos preparados e industriales de los que se desconoce su composición

Evitar añadir sal a los alimentos durante su preparación y consumo

La cocción al vapor permiten conservar mejor el gusto a los alimentos que otras cocciones

Es aconsejable el uso de aceites de origen vegetal por ejemplo de oliva extra virgen para aderezar. Puede utilizarse también otro tipo de aceites de semillas.

Se aconseja el uso de especias aromáticas como sustitutivos de sal que darán gusto y potenciarán el sabor de los alimentos

Es importante que los alimentos tengan buena presencia, un plato con color o vistoso estimula nuestro apetito y permite que encontremos los alimentos más sabrosos





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## Directorio

José Antonio Martínez García  
**Secretario de Salud y Director General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

José Fernando Huerta Romano  
**Subsecretario de Servicios de Salud Zona “B” de la Secretaría de  
Salud y  
Coordinador de Servicios de Salud  
de los Servicios de Salud del Estado Puebla**

Virginia Vital Yep  
**Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Alfonso Humberto García Córdova  
**Subdirector de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

### Elaborado por:

Departamento de Enfermedades Crónico No Transmisibles  
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