Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.

Secretaría de Salud

Un gobierno presente

PUEBLA

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

IX. Acciones de Promoción a la Salud

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

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 Covid 19, 2020 (ENSANUT Covid 19, 2020), se encontró que la prevalencia de hipertensión arterial a nivel nacional en adultos de 20 años o más fue de 30.2%, incluyendo personas que se sabían hipertensas y que fueron diagnosticadas durante la encuesta. La proporción de estos últimos fue de 11.5% en mujeres y 19.6% en hombres.

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)

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

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 cardíaca.

- 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.

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

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
- 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.

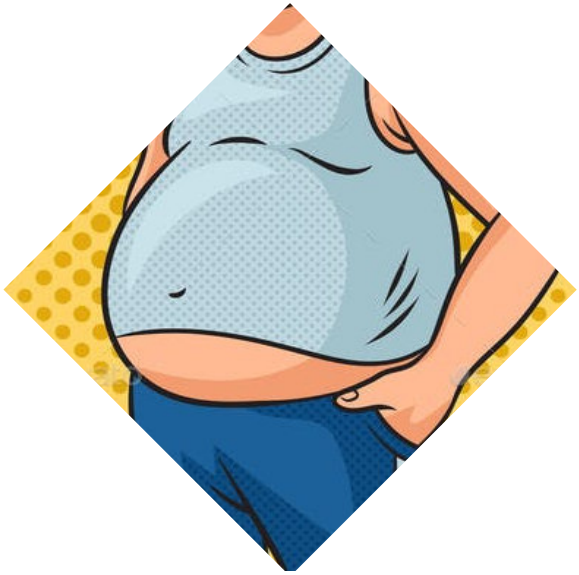
La hipertensión es una grave señal de advertencia de la necesidad de modificar significativamente el estilo de vida. Esta afección puede matar en silencio y es importante que toda persona mayor de 20 años se tome la prensión arterial una vez al año.

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

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	



Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

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.

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

VII.- ¿Cómo puedo prevenir la hipertensión?

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

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

VIII.- 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.

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

Cómo reducir el consumo de sodio

- Compre frutas, verduras, carnes y alimentos frescos.
- Evite alimentos procesados con sellos de advertencia.
- Prepare su propia comida, evite las salsas envasadas y productos instantáneos (arroces o fideos instantáneos y la pasta precocinada).
- Limite la cantidad de sal que añade a los alimentos mientras cocina, hornea o come. Para dar sabor a su comida, pruebe hierbas aromáticas o especias.
- Conozca sobre el sodio en los alimentos y explore nuevas formas de preparar los alimentos. El uso de especies aromáticas en lugar de sal darán gusto y potenciarán el sabor de los alimentos.
- Al reducir la cantidad de sodio que consume, su “gusto” por lo salado irá disminuyendo gradualmente.

El consumo elevado de sodio (más de 2 g por día, equivalentes a 5 g diarios de sal) aumenta la tensión arterial tanto en las personas normotensas como en las hipertensas.

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

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.

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

MENÚ **1400**

DESAYUNO

Huevo a la mexicana:

- 1 pieza de huevo
- ½ taza de pico de gallo
- ½ taza de frijoles de olla

1 tortilla
5 galletas María con 2 cucharadas de mermelada
Café o té sin azúcar

COLACIÓN

1 yogurt bajo en grasa
1 manzana

COMIDA

Caldo de pollo:

- 60g de pollo

Calabacita:

- ½ pieza de chayote
- ½ pieza de aguacate
- ½ taza de garbanzo
- 1/3 de taza de arroz

1 tortilla
Agua simple

COLACIÓN

½ taza de jícama picada
1 rebanada de piña

CENA

Quesadilla:

- 2 tortillas
- 40g de queso panela
- ½ taza de espinacas cocidas

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

Claudia Salamanca Vázquez
Subdirectora 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