



El lema del Día Mundial de la Hipertensión 2025 “Mide tu presión arterial con precisión, contrólala, vive más”, enfatiza la importancia de tomarte la presión arterial con regularidad y precisión.

Controlar la presión arterial mediante cambios en el estilo de vida, medicamentos y monitoreo continuo puede reducir significativamente el riesgo de padecer enfermedades graves como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal.

Vivir con la presión arterial controlada no solo mejora la salud general, sino que también contribuye a una vida más larga y saludable.

Revisa estos indicadores de tensión arterial alta y si presentas uno o varios, acude al médico:



Adquiere estos hábitos para prevenir la hipertensión:

- **Mantén una dieta saludable:** Lleva una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales esto te puede ayudar a reducir la presión arterial. Si reduces el consumo de sodio y de alimentos procesados, ayudas de manera importante a controlar la hipertensión.
- **Has ejercicio regularmente:** La actividad física regular fortalece el corazón, haciéndolo más eficiente al bombear sangre. Incluso una simple caminata de 30 minutos al día puede marcar una gran diferencia en la reducción de tu presión arterial.
- **Limita el consumo de alcohol y el tabaco:** Beber alcohol con moderación y dejar de fumar son medidas esenciales para controlar tu hipertensión. Tanto el alcohol como

el tabaco pueden elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de otros problemas cardíacos.

- **Reduce el estrés:** El estrés crónico puede provocar un aumento repentino de la presión arterial. Practicar actividades para aliviar el estrés, como la meditación, el yoga o los ejercicios de respiración profunda, puede ayudar a reducir la presión arterial y promover el bienestar general.
- **Duerme lo suficiente:** Dormir bien es vital para la salud de tu corazón. Procura dormir de 7 a 9 horas cada noche para que tu cuerpo se recupere y regule la presión arterial de forma natural.
- **Controla tu presión arterial regularmente:** El monitoreo regular te ayuda a controlar la presión arterial y a realizar ajustes según sea necesario. Los tensiómetros domésticos son una herramienta útil para monitorear su progreso.

¿La hipertensión cómo afecta tu salud?

La hipertensión puede tener un hacer daño en varios órganos y sistemas del cuerpo, entre ellos:

Corazón: El esfuerzo adicional que supone la hipertensión arterial puede provocar que el corazón se agrande, se debilite y pierda eficacia al bombear sangre. Esto aumenta el riesgo de insuficiencia cardíaca, infarto de miocardio y otras enfermedades cardiovasculares.

Cerebro: La hipertensión arterial es una de las principales causas de accidentes cerebrovasculares. Puede provocar el debilitamiento o la ruptura de los vasos sanguíneos del cerebro, lo que conlleva graves consecuencias como parálisis o pérdida de memoria.

Riñones: Los riñones son responsables de filtrar los desechos de la sangre, y la presión arterial alta puede dañar los delicados vasos sanguíneos de los riñones, lo que eventualmente puede provocar enfermedad o insuficiencia renal.

Ojos: La hipertensión puede dañar los vasos sanguíneos de los ojos, provocando problemas de visión o incluso ceguera si no se controla.

Datos clave:

- La presión arterial alta igual o por encima de 140/90 mmHg es hipertensión.
- La hipertensión es el principal factor de riesgo para muertes por enfermedades cardiovasculares.
- Un alto consumo de sal, bajo consumo de frutas y vegetales, uso nocivo del alcohol e inactividad física son los principales factores de riesgo para tener hipertensión
- La presión arterial alta combinada con el uso de tabaco, obesidad, diabetes o colesterol alto, aumenta aún más el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular.