



OSPShell
Obra Social del Personal de Shell CAPSA

17 DE MAYO

DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

¿Qué es la HTA?

Es el **aumento de la presión arterial de forma crónica** con registros **superiores a 140/90 mmHg en reposo**. Es uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar **enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares** y es la **primera causa de muerte en el mundo**.

Hay dos tipos de HTA:

- **Hipertensión esencial:** Es la que abarca la mayoría de los casos, no hay causa.
- **Hipertensión secundaria:** Es la que está causada por factor hereditario; abuso de sustancias; sobrepeso u obesidad; diabetes; alimentación alta en grasas saturadas; alimentación alta en sodio (sal); sedentarismo; malformación del sistema sanguíneo no diagnosticado (válvula cardíaca, por ejemplo).

¿Cómo descubrir la enfermedad?

La recomendación es medir regularmente tu presión arterial y consultar a tu médico de cabecera.

¿Cómo tratar la enfermedad?

El tratamiento es médico-farmacológico, pero hay formas de prevenirla.

Trastorno Frecuente

En el mundo, la HTA es el factor de riesgo que se asocia con el 62 % de los accidentes cerebrovasculares y 49% de los infartos. Un tercio de estas personas desconoce su enfermedad.

Síntomas Frecuentes

Mareos
Dolores de cabeza
Distorsión de la Visión
Dolor de pecho
Respiración entrecortada
Zumbidos en los oídos
Hemorragia nasal

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Llevar una dieta sana
Mantener un peso adecuado
Realizar actividad física controlada regularmente
Reducir el consumo de sal de sodio
Disminuir el consumo de alimentos procesados envasados
Dejar de fumar
Reducir la ingesta de alcohol
Reducir el consumo de café