



Boletín No. 361 de 2020

“Conoce tus números” para prevenir la hipertensión arterial

- *Esta enfermedad es considerada un factor de riesgo para desarrollar complicaciones por covid-19.*

Bogotá D.C., 14 de junio de 2020. Aproximadamente 4 de cada 10 adultos en Colombia sufren de hipertensión arterial, pero el 60% de estos no lo saben aún. Por eso, el Ministerio de Salud y Protección Social emite recomendaciones al respecto, sobre todo en tiempos de covid-19, en el cual existe una mayor probabilidad de muerte y complicaciones graves en quienes adquieren el virus y tienen esta enfermedad de base.

Dada la importancia del control de la presión arterial, Minsalud cuenta con el lema “conoce tus números” con el que se busca incrementar la conciencia ciudadana para que toda la población mayor de 18 de años identifique los valores de sus cifras y sepa si se encuentran en el rango normal o, en caso de estar elevados, consulte oportunamente a su servicio de salud y recibir el tratamiento adecuado.

Nubia Bautista, subdirectora encargada de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio, explicó que la hipertensión arterial es la condición o estado en el cual la persona presenta la presión arterial sistémica permanentemente elevada, es decir, valores de presión arterial sistólica iguales o superiores a 140 mm Hg, o la presión arterial diastólica con valores iguales o superiores a los 90 mm Hg.

“Las personas con esta enfermedad no presentan síntomas, las manifestaciones se hacen presentes cuando ya ha afectado el cerebro, el corazón, los riñones, entre otros”, agregó.

En Colombia para 2018 se reportaron 4.048.776 personas diagnosticadas con hipertensión arterial. Sin embargo, datos provenientes de estudios poblacionales muestran que este número puede ser tres veces mayor. En general, los casos son mayores en el sexo femenino que en el masculino.

Según la Organización Panamericana de la Salud, en el grupo de las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial -HTA, es el principal factor de riesgo de muerte en todo el mundo. En particular, es causa de infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal con necesidad de diálisis, ceguera, vasculopatía periférica e insuficiencia cardíaca.



Además, es importante conocer que el riesgo se ve incrementado si coexiste con otras patologías, en especial con la diabetes, la obesidad y el tabaquismo.

“Esta patología no solo se puede prevenir, sino que se puede tratar de manera apropiada logrando evitar muertes y discapacidades secundarias a las complicaciones de esta enfermedad. La adopción de hábitos y estilos de vida saludables ayudan a combatir la hipertensión arterial, no solo en la prevención de su ocurrencia sino como ayudante en el éxito del tratamiento”, sostuvo Bautista.

Las medidas para prevenir la hipertensión:

Reducir el consumo de sodio. El cual está presente en la sal que adicionamos a los alimentos, en los embutidos, salsas, sopas de sobre, *snacks*, entre otros.

Prefiera los alimentos naturales y frescos. Entre ellos las frutas, verduras, cereales, leguminosas, lácteos bajos en grasa y si le es posible varíe entre carnes blancas y en menor frecuencia carnes rojas con el objetivo de hacerla más saludable.

Además tenga en cuenta evitar el consumo nocivo de alcohol, no exponerse al humo del tabaco o sus derivados, así como mantener un estilo de vida físicamente activo y un peso corporal saludable.

Consulte cuál es su riesgo de padecer hipertensión, otras enfermedades cardiovasculares o diabetes, descargando la app [Conoce tu riesgo](#), disponible en las tiendas dispositivos Android y Apple, y tome la mejor decisión: cambiar a estilos de vida saludable.