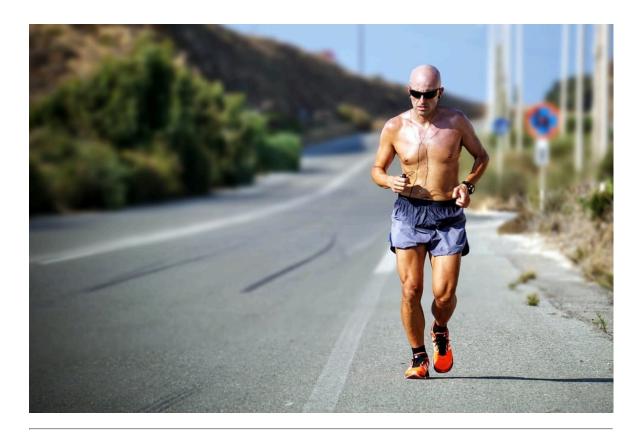
## ¿Cómo disminuir el riesgo de sufrir de hipertensión?

El Ciudadano · 17 de mayo de 2018

Las cifras van en aumento, por lo que la OMS llama a concienciar sobre el tema



Las cifras de los que sufren hipertensión en el mundo van en aumento y, aunque muchos desconocen que la padecen, **algunos cambios en el modo de vida pueden ayudar a sobrellevarla** de la mano con el tratamiento.

Para quienes no son parte de esa estadística aquí les presentamos las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para reducir el riesgo de tenerla:

- 1. Se debe reducir el consumo de sal.
- 2. Hacer actividad física a diario.
- 3. Mantener un peso saludable.
- 4. Comer alimentos frescos.
- 5. No fumar.
- 6. Seguir los consejos delos especialistas.

También sugieren **chequear esos números regularmente** porque 1 de cada 3 adultos que es hipertenso lo desconoce.

Te presentamos a Corazones Saludables, una iniciativa sobre prevención y control de la hipertensión desarrollada en un policlínico de Cuba. #Conocestusnúmeros #DíaMundialdelaHipertensión: https://t.co/N6bqPk3UrZ vía @opscuba #CubaEsSalud pic.twitter.com/IEpB1r4UtO

— OPS/OMS (@opsoms) May 17, 2018

Lo **normal es que la presión arterial esté en 120/80**, si es de 140/90 o más se debe hablar con un médico para buscar tratamiento.

Si es mal tratada la hipertensión **puede provocar daños en el corazón, cerebro, riñones, vasos sanguíneos y ojos**. La enfermedad hace que los vasos sanguíneos se vuelvan rígidos y frágiles.

Afecta al corazón porque **mientras más alta sea más tendrá que trabajar éste órgano para bombear la sangre a la arteria principa**l, provocando el engrosamiento de las fibras del músculo cardíaco.

En el cerebro puede provocar un derrame cerebral, pues el riesgo de sufrirlo en personas hipertensa aumenta de 3 a 4 veces.

Descarga nuestra app para estimar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Conoce tus números – #DíaMundiadelaHipertensión

https://t.co/A62wiabhCI pic.twitter.com/5hAu9UZEWV

- OPS/OMS Uruguay (@opsomsuruguay) May 17, 2018

Fuente: El Ciudadano