

MUNDO / SALUD

# ¿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 de los 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. [#Conoce tus números](#)  
[#DíaMundialde la Hipertensión](#): <https://t.co/N6bqPk3UrZ> vía [@opsocuba](#)  
[#CubaEsSalud](#) [pic.twitter.com/IEpB1r4UtO](https://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 este órgano para bombear la sangre a la arteria principal**, 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](https://pic.twitter.com/5hAu9UZEWV)

— OPS/OMS Uruguay (@opsomsuruguay) [May 17, 2018](#)

---

**Fuente:** [El Ciudadano](#)