



Boletín  
**SENATI**  
**TE CUIDA**

N° 376 | mayo 2024

**17 DE MAYO**

## DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



**¡Cuida tu presión, protege tu corazón y evita la enfermedad renal crónica!**

Cada **17 de mayo** se conmemora el **Día Mundial de la Hipertensión Arterial**, con la finalidad de promover la concientización y los esfuerzos para prevenir, diagnosticar y controlar, condición que constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.

### ¿Qué es hipertensión arterial?

Es una enfermedad crónica que consiste en el incremento constante de la presión sanguínea en las arterias del cuerpo.



La presión arterial normal es 120/80 mmHg



### Factores de riesgo

Falta de actividad física

Antecedentes familiares de hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso y obesidad

Consumo de alcohol



Colesterol y triglicéridos altos

Alimentación NO saludable

Fumar cigarrillos

Consumo excesivo de sal

Estrés o Ansiedad

### ES IMPORTANTE

Esta enfermedad es silenciosa, algunos casos no presentan síntomas.



### La prevención incluye

Llevar un estilo de vida saludable, como: mantener un peso adecuado, realizar actividad física, reducir el consumo de sal, evitar el consumo de alcohol y no fumar.

Además, es fundamental realizar chequeos médicos regulares para controlar la presión arterial y recibir tratamiento si es necesario.

Fuente: EsSalud

**SOY CONSCIENTE.**  
Hagamos un SENATI, seguro y saludable

 **SENATI**