

¿COMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

- Si se tienen antecedentes heredofamiliares, realizarse la toma de presión regularmente después de los 40 años.
- Realizar ejercicio por lo menos 20 minutos diarios
- Disminuir el consumo de sal
- Evitar consumo de grasas saturadas y grasas trans
- Evitar el tabaquismo
- Evitar el consumo de alcohol
- Evitar el sobrepeso u obesidad

Recuerda, si presentas dos o más síntomas simultáneos y tienes factores de riesgo, acude a tu Unidad Médica correspondiente, donde serás valorado para descartar o confirmar el diagnóstico.

Recuerda que la **Subdirección de Servicios Médicos Integrales**
¡Trabaja en beneficio de ti y de tu familia!

UNIDAD MÉDICA "100 METROS"

📍 Ave. de los Cien Metros No. 96, Col. Nueva Vallejo, Alcaldía Gustavo A. Madero, C.P. 07750, CDMX

☎ Tel. 55 8984 5239 - 55 8984 5240

UNIDAD MÉDICA "MARRUECOS"

📍 Calle Marruecos No. 51, Col. Romero Rubio. Alcaldía Venustiano Carranza, C.P. 15400, CDMX.

☎ Tel. 55 2616 1654

UNIDAD MÉDICA "ESPECIALIDADES"

📍 Calle Norte 13-A, No. 5221, Col. Nueva Vallejo. Alcaldía Gustavo A. Madero. C.P. 07750, CDMX

☎ Tel. 55 5719 2662



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN



SSC



PBI



17 DE MAYO



DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La podemos definir como la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) como resultado de la función de “bombeo” que tiene el corazón, y que con el transcurso del tiempo y sin tratamiento, tendrá como consecuencia que estos se dañen de forma progresiva, propiciando el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

¿CÓMO EVOLUCIONA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Puede ser posible tener hipertensión durante años sin tener ningún síntoma, sin embargo, el daño a los vasos sanguíneos y al corazón seguirá produciéndose hasta presentar una complicación, de ahí su nombre de “el asesino silencioso”, estimando que alrededor de 61% de los individuos afectados desconocen ser hipertensos.

FACTORES DE RIESGO PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Algunas condiciones propias de cada persona pueden favorecer el desarrollo de la hipertensión arterial, a estas condiciones se les conoce como factores de riesgo, por ello, las personas que presenten factores de riesgo deberán efectuar los cambios necesarios en su estilo de vida.

Los factores de riesgo más comunes son:

- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo
- Inactividad física
- Consumo excesivo de sal
- Consumo de alcohol
- Tabaquismo
- Estrés
- Antecedentes familiares de hipertensión
- Tener más de 60 años de edad

SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Mareo
- Zumbido de oídos
- Cansancio
- Ansiedad
- Dolor de pecho
- Hemorragia nasal

¿CUÁLES SON LAS COMPLICACIONES DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

- Ataque al corazón
- Insuficiencia cardiaca
- Ritmo cardiaco irregular
- Embolias
- Daño en riñones
- Daño en ojos
- Muerte