

Día Mundial de la Hipertensión Arterial: Únete a la Lucha por un Corazón Saludable.
Por Dr. Rafael Antonio Cañavera Ayala.
Coordinador Consejo de Hipertensión Arterial Sociedad Sudamericana de
Cardiología.

Cada 17 de mayo conmemoramos el Día Mundial de la Hipertensión Arterial, una fecha crucial para concientizar a la comunidad sobre la importancia de controlar y mantener bajo control las cifras de presión arterial. La hipertensión arterial, también conocida como el "asesino silencioso", es un factor de riesgo significativo para enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones graves que afectan la salud y la calidad de vida.

Datos y cifras actualizadas revelan que la hipertensión arterial afecta a millones de personas en todo el mundo, siendo una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel global. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que al menos el 30% de la población adulta mundial padece de hipertensión, y se proyecta que esta cifra continúe en aumento en los próximos años si no se toman medidas preventivas y de control.

Es fundamental destacar que la hipertensión arterial, en muchas ocasiones, no presenta síntomas evidentes, lo que la convierte en un peligro silencioso que puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones y otros órganos vitales sin que la persona afectada sea consciente de ello. Por esta razón, es crucial promover la importancia de la medición regular de la presión arterial, el seguimiento médico y el control de los factores de riesgo asociados.

Desde la Sociedad Sudamericana de Cardiología, en este Día Mundial de la Hipertensión Arterial, invitamos a unirse a la lucha por un corazón saludable y a tomar medidas para prevenir y controlar la hipertensión arterial. Acércate a tu lugar en cuidados de la salud más cercano para realizarte chequeos regulares, adopta un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular, control del estrés, dormir mínimo 8 horas, abandono del tabaco, y sigue las recomendaciones de tu médico para mantener tus cifras tensionales bajo control.

¡Juntos podemos hacer la diferencia! Tomemos acción contra la hipertensión arterial y protejamos nuestra salud cardiovascular para un futuro más saludable y pleno de bienestar. ¡Tu corazón lo agradecerá!