

**SECRETARIA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE MORELOS
BOLETIN DE PRENSA 41/2010**

**LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL SISTEMICA AFECTA HASTA AL 50
POR CIENTO DE LOS HOMBRES MAYORES DE 60 AÑOS.**

**SOBREPESO Y SEDENTARISMO, FACTORES DE RIESGO PARA
DESARROLLAR ESTE PADECIMIENTO.**

Cuernavaca Morelos, a 14 de Mayo 2010.- La hipertensión Arterial Sistémica (HAS) es un problema de Salud Pública Mundial, no sólo por el alto número de personas que se diagnostican cada año con esta enfermedad, sino por su estrecha asociación con el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares y cerebro vasculares.

La HAS es una enfermedad que tiene su origen en múltiples factores, es crónica y controlable con el tratamiento indicado y se caracteriza por un aumento sostenido en las cifras de la presión arterial sistólica.

También conocido como el “*asesino silencioso*”, este padecimiento en la mayoría de los casos no presenta síntomas, y solo se manifiesta cuando existe daño a alguno de los órganos del cuerpo como lo es el corazón, cerebro, ojos o riñón entre otros.

En el marco del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, los Servicios de Salud de Morelos dieron a conocer que esta enfermedad es de las que mayor número de casos presenta a nivel mundial y, en nuestro país en el 2006 más de 15 millones de mexicanos entre los 20 y 69 años se conocían hipertensos, mientras que en los hombres mayores de 60 años se llega a presentar hasta en un 50% de ellos.

En el contexto estatal, los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2006 reportaron que el 30% de la población mayor de 20 años de edad padece hipertensión.

Es importante que la población conozca los factores de riesgo para desarrollar Hipertensión Arterial Sistémica, tales como tener más de 20 años, los hombres (sexo masculino) son más propensos a desarrollarla, presentar sobrepeso u obesidad, el sedentarismo, es decir, nula o baja actividad física, llevar una alimentación rica en sal y grasas, consumo de tabaco y alcohol, estrés, ser diabético, presentar niveles altos de colesterol y triglicéridos y contar con antecedentes familiares de hipertensión arterial.

Cada año, unidades médicas de los SSM realizan rutinariamente alrededor de 20 mil detecciones de esta enfermedad, como una medida para su detección

temprana, y que permita implementar las acciones correspondientes para su control y prevención de complicaciones.

Las recomendaciones para prevenir la HAS son:

- Realizar actividad física de leve a moderada mínimo 30 minutos diarios
- Mantener un peso corporal adecuado a la talla y edad.
- Evitar el consumo de alimentos con alto contenido de sal, como los embutidos.
- Moderar el consumo de grasas, de preferencia evitar grasas de origen animal.
- Consumir diariamente verduras y frutas en la dieta diaria.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco

Se recomienda a toda la población mayor de 20 años, especialmente los varones, a que acudan a su unidad de salud más cercana, por lo menos dos veces al año, para que midan su presión arterial y les informen de las medidas que cada persona puede tomar para evitar ésta y otras enfermedades crónicas que de no controlarse adecuadamente pueden derivar en graves complicaciones como la insuficiencia renal crónica.