



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL



México, D.F., a 17 de mayo de 2014.
No. 028/2014

IMPULSA EL IMSS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR Y CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- ***Este sábado 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión Arterial.***
- ***La campaña “Chécate. Mídete. Muévete” promueve entre la población estilos de vida saludable para evitar el sobrepeso y la obesidad.***

En el marco del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, establecido por la Organización Mundial de la Salud, el Instituto Mexicano del Seguro Social destaca la importancia de llevar a cabo medidas preventivas para evitar y controlar este padecimiento, como una dieta equilibrada, el ejercicio físico regular y el apego estricto al tratamiento de los medicamentos recetados.

La hipertensión arterial es un padecimiento que puede generar enfermedades cardiovasculares, del riñón, de la vista e infarto cerebral. Entre los factores de riesgo que pueden provocarla están el sedentarismo (poca o nula actividad física) y la comida con alto contenido de grasa y sodio.

Por ello, el IMSS promueve entre la población la campaña “Chécate. Mídete. Muévete”, la cual impulsa la activación física y la alimentación balanceada como medidas para evitar el sobrepeso y la obesidad, padecimientos que pueden derivar en presión arterial alta.

El subdirector médico del Hospital de Cardiología del Centro Médico Nacional Siglo XXI del IMSS, Martín Horacio Garrido Garduño, señaló que la presión arterial alta se presenta a cualquier edad, incluso en niños. Sin embargo, el grupo de población más afectado es el de los adultos mayores debido a que tres de cada cuatro adultos de más de 65 años la padecen.

La hipertensión arterial, explicó, se produce cuando se eleva la presión de la sangre que hay dentro de los vasos sanguíneos y el corazón. Cuando un

derechohabiente presenta de manera crónica mediciones de presión arterial superiores a 140/90 mmHg, se le diagnostica hipertensión y se le receta un tratamiento con medicamentos antihipertensivos.

Para evitar que la presión se eleve fuera de sus niveles normales, señaló que es importante evitar situaciones de estrés, periodos prolongados de inactividad, dejar de fumar, moderar el consumo de bebidas alcohólicas, comer frutas y verduras diariamente, así como usar las escaleras en lugar del elevador y tratar de caminar lo más posible.

Recomendó que aquellas personas con antecedentes familiares de abuelos o padres con hipertensión y que tienen sobrepeso u obesidad, deben acudir por lo menos una vez al año a los módulos de PrevenIMSS o con el médico familiar a practicarse estudios de presión arterial, colesterol y glucosa en sangre, para asegurar su sano crecimiento y desarrollo.

El especialista indicó que a la hipertensión se le conoce como “el asesino silencioso”, pues no todas las personas que la padecen manifiestan síntomas como dolor de cabeza, sensación de malestar o arritmias cardiacas y aun así pueden sufrir de muerte súbita por infarto o derrame cerebral sin haber manifestado anteriormente algún problema de salud. De ahí que la prevención y el tratamiento oportuno sean fundamentales para garantizar una vida saludable.

--- o0o ---