

¿Cuál fue la última vez que usted midió su presión?

Escrito por: Horiens - 16/05/2022

Ella es una enfermedad crónica, silenciosa y puede llevar a una serie de complicaciones como accidente vascular cerebral, insuficiencia cardíaca, arritmia, enfermedad renal crónica e incluso demencia. Quien sufre de hipertensión arterial muchas veces no tiene conocimiento del diagnóstico y tampoco desconfía que esté ante un gran riesgo para su propia vida. Se trata de una condición grave que afecta a cada vez más personas en todo el mundo.

En Brasil, de acuerdo con datos del Ministerio de la Salud, entre el 2015 y 2019, el número de fallecimientos por hipertensión saltó de 47.288 para 53.023. También segundo el órgano, en el 2021 fueron realizados cerca de 6,1 millones de atenciones más que en el 2020 relacionadas directamente con esta enfermedad, que afecta a cerca del 25% de los brasileños. Pero, a fin de cuentas, ¿por qué tanta gente convive con el diagnóstico de presión alta?

No existe una respuesta única, pero la explicación para esta pregunta puede estar en el estilo de vida adoptado por parte de la población. La obesidad, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, la falta de ejercicios físicos, el estrés, el hábito de fumar, el gran consumo de sal y los niveles de colesterol elevados están entre las causas de la hipertensión arterial. Además de esto, el historial familiar y el avance de la edad tienen un impacto importante en el número de casos.

¿Cómo saber si tengo hipertensión arterial?

El diagnóstico de la hipertensión generalmente no está asociado a síntomas, sino a la observación de un aumento sustentado del índice que mide la presión sanguínea. Cuando la medida de la presión se mantiene frecuentemente por encima de 140 por 90 mmHg es hora de encender la señal de alerta. Es importante hacer seguimiento médico preventivo con regularidad para detectar no solamente esta condición, sino también otras enfermedades que puedan representar riesgo para su salud.

¿Qué hacer en el caso de diagnóstico de hipertensión?

La hipertensión no tiene cura, pero puede ser tratada y controlada. Solamente el médico podrá indicar el método adecuado de tratamiento para cada caso, lo que puede incluir el uso continuo de medicamentos. Vale recordar que la adopción de hábitos saludables es imprescindible para el éxito en el control de la enfermedad.

La prevención es siempre la mejor opción

El aumento en la incidencia de la hipertensión arterial en la población es un hecho que llama la atención en todo el mundo. Para señalar la importancia de actuar preventivamente y generar concientización amplia sobre el tema, es celebrado anualmente el 17 de mayo el Día Mundial de la Hipertensión. Horiens, en colaboración con las aseguradoras de salud, está siempre atenta al bienestar y calidad de vida de sus clientes, y por eso incentiva esta campaña. A fin de cuentas, ¿por qué correr riesgos si es posible evitar muchas complicaciones con la adopción de un estilo de vida más saludable?

Vea algunos consejos para prevenir y controlar la hipertensión:

- tener hábitos alimentarios saludables;
- consumir sal en pequeñas cantidades;
- practicar ejercicios físicos con regularidad;
- aprovechar momentos de esparcimiento;
- abandonar el cigarro;
- moderar el consumo de alcohol;
- evitar alimentos grasosos;
- controlar la diabetes.

¿Vamos a hablar sobre el Seguro de salud de su empresa? Converse con nuestro equipo:

www.horiens.com/contacto