



Ayuntamiento de Móstoles

**GANANDO SALUD 09/04/13 Ascensión Salazar. Sanidad. Concejalía de Familia y Bienestar Social. Ayuntamiento de Móstoles.**

**Día Mundial de la Salud - 7 de abril de 2013**



El Día Mundial de la Salud se celebra el 7 de abril para conmemorar el aniversario de la creación de la Organización Mundial de la Salud en 1948. Cada año se elige para ese día un tema que pone de relieve una esfera de interés prioritario para la salud pública mundial. El tema de 2013 es la hipertensión.

---

## **La hipertensión**

*Hipertensión: tensión arterial sistólica  $\geq 140$ , o presión arterial diastólica  $\geq 90$*

La hipertensión – también conocida como tensión arterial alta – aumenta el riesgo de infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal.

La hipertensión no controlada puede causar también ceguera, irregularidades del ritmo cardíaco y fallo cardíaco. El riesgo de que se presenten esas complicaciones es mayor si se dan otros factores de riesgo cardiovascular como la diabetes.

---

## **¿Es la hipertensión un problema frecuente?**

A nivel mundial, uno de cada tres adultos tiene la tensión arterial elevada, trastorno que causa aproximadamente la mitad de todas las defunciones por accidente cerebrovascular o cardiopatía.

*Se considera que ese problema fue la causa directa de 7,5 millones de defunciones en 2004, lo que representa casi el 13% de la mortalidad mundial.*



La prevalencia más alta se observa en algunos países de ingresos bajos de África; se cree que la hipertensión afecta a más del 40% de los adultos en muchos países de ese continente.

---

### **La hipertensión se puede prevenir y tratar.**

En casi todos los países de ingresos altos, *el diagnóstico y tratamiento generalizado de esas personas con medicamentos de bajo costo ha propiciado una extraordinaria reducción de la tensión arterial media* en todas las poblaciones, lo que ha contribuido a reducir la mortalidad por enfermedades del corazón.

En algunos países en desarrollo, la prevención y el tratamiento de la hipertensión, y de otros factores de riesgo cardiovascular, ha hecho que disminuyan las muertes por cardiopatías. Por ejemplo, en 1980, casi un 40% de los adultos de la Región de Europa de la OMS y un 31% de los adultos de la Región de las Américas padecían hipertensión. En 2008 la cifra había caído a menos del 30% y el 23%, respectivamente.

En la Región de África de la OMS, en cambio, se estima que en muchos países más del 40% (y hasta el 50%) de los adultos sufren hipertensión, y esa proporción va en aumento.

El riesgo de padecer hipertensión se puede reducir:

- disminuyendo la ingestión de sal
- manteniendo un peso saludable
- siguiendo una dieta equilibrada
- haciendo ejercicio con regularidad
- evitando el uso nocivo de alcohol
- evitando el consumo de tabaco.

En los países en desarrollo, muchas personas con hipertensión siguen sin estar diagnosticadas, y se ven así privadas de un tratamiento que podría reducir significativamente su riesgo de defunción y discapacidad por cardiopatía o accidente cerebrovascular.

---

### **Mayor concienciación, comportamientos saludables ... ¿cuál es el objetivo último del Día Mundial de la Salud 2013?**

Es reducir el número de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Las metas específicas de la campaña son:



Ayuntamiento de Móstoles

- Promover la toma de conciencia sobre las causas y las consecuencias de la hipertensión.
- Animar a la población a modificar los comportamientos que pueden provocar hipertensión.
- Convencer a los adultos de que controlen su presión arterial periódicamente.
- Aumentar el número de centros de salud en los que se puedan realizar chequeos de la tensión arterial.
- Alentar a las autoridades nacionales y locales a crear entornos que favorezcan comportamientos saludables.

---

### **¿Que tenemos en Móstoles?**

En el mes de abril, del 22 al 26 celebramos la IV SEMANA MUNICIPAL DE SALUD y dentro de las actividades programadas se incluye orientación y recomendaciones al respecto, ya hablaremos en un programa próximo al respecto. Los Centros de Salud igualmente tienen prioridad en la prevención de problemas cardiovasculares y la detección y el control de la tensión arterial elevada es una prioridad.

Desde la RED MUNICIPAL DE SALUD, de la que formamos parte Móstoles y otros muchos municipios, se ha diseñado un cartel con las principales medidas de prevención que se ha difundido vía virtual ampliamente en asociaciones, entidades y personas.