

**17 DE MAYO**

**DÍA MUNDIAL DE LA  
HIPERTENSIÓN  
ARTERIAL**



La hipertensión arterial se define cuando la presión con la que la sangre circula por las arterias es más alta de lo normal por un tiempo prolongado. Esto hace que el corazón trabaje más de lo necesario y puede causar problemas de salud si no se controla.

**¿POR QUÉ SE CONMEMORA ESTE DÍA?**

Tiene por objetivo concienciar a la población sobre la prevención, detección y control de esta enfermedad silenciosa, que representa uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

**SÍNTOMAS**



**DOLOR INTENSO DE CABEZA**

**DOLOR EN EL PECHO**



**MAREOS, NÁUSEAS Y VÓMITOS**



**VISIÓN BORROSA**



**ZUMBIDOS EN LOS OÍDOS**



**CAMBIOS EN EL RITMO CARDÍACO**

# ¿CÓMO PREVENIR?

1

REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS

2

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

3

REDUCIR CONSUMO DE SAL

4

EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

5

REALIZAR CHEQUEOS MÉDICOS ANUALES

# CLASIFICACIÓN

CATEGORÍA	PA SISTÓLICA (mmHg)	PA DIASTÓLICA (mmHg)
PA Normal	120	80
PA con Tendencia alta	130 - 139	85 - 89
HTA Grado 1	140 - 159	90 - 99
HTA Grado 2	≥ 160	≥ 100



## REFERENCIAS

OMS (2024). Día mundial de la Hipertensión Arterial.

Essalud (2022). Guía práctica clínica para el manejo de Hipertensión Arterial.