

7 de abril - Día Mundial de la Salud 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.

En este Día Mundial de la Salud 2013, la OMS y sus asociados abordan el problema mundial de la hipertensión arterial. Aunque afecta a uno de cada tres adultos, sigue en gran medida oculto. Mucha gente no sabe que tiene hipertensión porque no siempre produce síntomas. La consecuencia son más de nueve millones de muertes anuales, entre las que se encuentran aproximadamente la mitad de las causadas por los ataques cardíacos y cerebrales.

Acerca de la hipertensión

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.

Al menos uno de cada tres adultos del mundo padece hipertensión. Esa proporción aumenta con la edad: una de cada diez personas de 20 a 40 años, y cinco de cada diez de 50 a 60 años. 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.

No obstante, la hipertensión se puede prevenir y tratar. 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. El riesgo de padecer hipertensión se puede reducir:

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

Fuente: <http://www.who.int/>