

**17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión**

## **Hipertensión Arterial, una enfermedad silenciosa**

**Cali, mayo 11 de 2018.** La Hipertensión Arterial es considerada un factor de riesgo que puede producir complicaciones cardiovasculares importantes. Por ello, en el marco del Día Mundial de la Hipertensión, que se celebra el 17 de mayo, pretende concientizar a la población sobre la importancia de prevenir la presión arterial alta y cómo evitar que ésta afecte la calidad de vida.

Según la Organización Panamericana de la Salud, entre el 20% y 35% de la población adulta de América Latina y el Caribe tiene hipertensión. El número de personas con hipertensión está aumentando en los últimos años y muchos desconocen su condición. De acuerdo con un estudio en cuatro países de Sudamérica, (Argentina, Chile, Colombia y Brasil), apenas el 57.1% de la población adulta que se estima con presión arterial alta sabe que tiene hipertensión.

La Hipertensión Arterial, es una enfermedad denominada silenciosa, ya que no presenta síntomas específicos que hagan suponer su presencia, por ello es muy importante controlarla, ya que puede afectar a diferentes órganos, como el corazón, riñón, cerebro, vasos, arterias y otros.

### **¿Cómo prevenir la Hipertensión?**

- Mantén un peso corporal saludable.
- Realiza actividad física al menos 30 minutos al día.
- Reduce el consumo de sal.
- Reduce el consumo de grasas de origen animal.
- Evita el consumo de alcohol.
- Elimina el consumo de tabaco y evitar exponerse a su humo.

Por lo anterior, Cooameva EPS a través de su programa de salud cardiovascular, pretende promover estilos de vida saludable, identificar y tratar los factores de riesgo, con el fin de garantizar un diagnóstico precoz, seguimiento y tratamiento oportuno.

El programa de tamizaje conoce tu peso, conoce tu riesgo, identifica tempranamente enfermedades como obesidad, hipertensión y diabetes.