



Cada **17 de mayo** se celebra el **Día Mundial de la Hipertensión Arterial (HTA)**. Es un día en el que se pretende que la población mundial tome conciencia sobre la importancia que tiene mantener un estilo de vida saludable.

Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es una enfermedad de tipo crónico caracterizada por un incremento de la presión sanguínea en las arterias. La hipertensión arterial es considerada como uno de los problemas más importantes de la salud pública sobre todo en los países desarrollados. La hipertensión arterial afecta a mil millones de personas en todo el mundo.

Causas de la hipertensión arterial

Entre las numerosas causas específicas que pueden llegar a causar la hipertensión arterial se encuentran:

- **Edad.**
- **Raza.**
- **Sobrepeso.**
- **Factores hereditarios.**
- **Sexo de la persona**, siendo los hombres más predispuestos a desarrollar la enfermedad hasta que la llegada de la mujer a la menopausia, llegando a nivelarse en este caso la predisposición tanto de hombres como de mujeres.

Factores a controlar

Es muy importante conocer y controlar los factores de nuestro estilo de vida para prevenir, mejorar y controlar la presión arterial:

- **Peso** correcto.
- Realizar a diario una **actividad física**.
- **Dieta** formada por alimentos saludables.
- Realizarse **controles** con periodicidad de la presión arterial.



Valores de la hipertensión arterial

Existe una hipertensión arterial cuando los valores analizados en una persona se encuentran por encima de los límites normales. Los límites varían de unas personas a otras dependiendo de diversos factores como la edad, el sexo y la raza.

Clasificación de la presión arterial (PA)

- **Óptima:** Sistólica (<120), Diastólica (<80)
- **Normal:** Sistólica (120-129), Diastólica (80-84)
- **Normal alta:** Sistólica (130-139), Diastólica (85-89)
- **Grado 1 de hipertensión:** Sistólica (140-159), Diastólica (90-99)
- **Grado 2 de hipertensión:** Sistólica (160-179), Diastólica (100-109)
- **Grado 3 de hipertensión:** Sistólica (180), Diastólica (110)
- **Hipertensión sistólica aislada:** Sistólica (140), Diastólica (<90)