

## ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La presión arterial es la fuerza con la que el corazón bombea la sangre hacia todo el cuerpo. La hipertensión es cuando **la presión arterial está más alta de lo normal**. Es algo que no se nota ni se siente. Por eso, **es una enfermedad silenciosa**



**50%** de las personas hipertensas no saben que lo son.<sup>1</sup>

La hipertensión puede afectar a cualquier persona. Ya sea por nuestra genética o por nuestro estilo de vida.<sup>1</sup>

### Factores de riesgo de la hipertensión



Falta de actividad física



Estrés



Edad



Fumar



Ambos sexos



Consumir demasiada sal



Sobrepeso



Beber demasiado alcohol

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La **hipertensión** es la **principal causa de mortalidad**<sup>2</sup> Tener la presión arterial alta durante cualquier intervalo de tiempo aumenta el riesgo de padecer:

Un ataque al corazón



Un derrame cerebral



Insuficiencia renal



**¡Por eso es tan importante saber cómo tienes la tensión!**

Para averiguarlo, basta hacerse una **prueba sencilla, rápida y no invasiva**.

La presión arterial se expresa con dos valores:

el de la presión arterial sistólica

=cuando el corazón se contrae

el de la presión arterial diastólica

=cuando el corazón se relaja



presión arterial normal  
120-129/70-79



Hipertensión  
≥ 140/90

## ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

### ♥ HABLAR

Con tus seres queridos sobre la hipertensión.



Con tu médico para saber más sobre la hipertensión y qué puedes hacer al respecto.



### ♥ CONSULTAR

Nuestra página web para encontrar información sobre la hipertensión y sobre esta campaña.

**[www.becauseisayso.net](http://www.becauseisayso.net)**



### ♥ CONTROLAR

Tu presión arterial gracias a nuestros servicios digitales.

**Tú también puedes controlar tu presión arterial durante el mes de mayo.**

1. World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. WHO 2013.

1. Poulter N et al. Hypertension. Lancet. 2015; 386:801-812.

2. World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. WHO 2013.

3. World Health Organisation. Global Health observatory (GHO) data, [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/blood\\_pressure\\_prevalence\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence_text/en/); Last accessed August 2017.