



El **Día Mundial de la Salud** se celebra cada 7 de abril para conmemorar el aniversario de la creación de la Organización Mundial de la Salud y se elige para este día un tema que pone de relieve una esfera de interés prioritario para la salud pública mundial. El tema propuesto por la Organización Mundial de la Salud para 2013 es **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 cardiaco y fallo cardiaco. El riesgo de que se presenten esas complicaciones es mayor si se dan otros factores de riesgo cardiovascular como la diabetes.

La Dirección General de Salud Pública a través del Servicio de Promoción de la Salud se une este año a la Campaña del Día Mundial de la Salud de *la hipertensión*, vinculándola a la estrategia de promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles *Los Círculos de la Vida*, que con el lema “**Controla tu tensión arterial**” pretende incidir en la importancia de adoptar estilos de vida saludables que favorezcan el control de la tensión arterial.

Se estima que 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. Las complicaciones de la hipertensión arterial son las responsables de aproximadamente la mitad de todas las defunciones por accidente cerebrovascular o cardiopatía.

Si usted NO es hipertenso, el riesgo de padecer hipertensión se puede reducir disminuyendo la ingestión de sal, siguiendo una dieta equilibrada, evitando el uso nocivo del alcohol, haciendo ejercicio con regularidad, manteniendo un peso adecuado y evitando el consumo de tabaco.

Si usted SI padece hipertensión, además de lo anterior, debe recordar que *la hipertensión* es una enfermedad para toda la vida por lo que, además de las recomendaciones anteriores, hay que mantenerla bajo vigilancia siempre, tomar la medicación que le han recomendado, no abandonar nunca la medicación sin el consentimiento de su médico y acudir a su centro sanitario de referencia para los controles que le indiquen.

Por último, se invita a la población canaria a seguir estas recomendaciones para controlar las consecuencias de este importante problema de salud.

José Fernando Díaz-Flores Estévez.  
Director General de Salud Pública