Publicado en Ciudad de México el 17/05/2022

# [Uno de cada cuatro mexicanos padece hipertensión arterial- Día Mundial de la Hipertensión](http://www.notasdeprensa.es)

## Anualmente en la región de las Américas ocurren 1.6 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares, de las cuales alrededor de medio millón son personas menores de 70 años, lo cual se considera una muerte prematura y evitable. Expertos de Cleveland Clinic, comparten información acerca de cómo hacer que el corazón sea más fuerte y trabaje de mejor manera

 El 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión con la finalidad de promover la concienciación y los esfuerzos para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial, condición que constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares. En México, de acuerdo con Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), uno de cada cuatro mexicanos padece hipertensión arterial, es decir, 25.5 por ciento de la población, de los cuales aproximadamente el 40 por ciento ignora que tiene esta enfermedad, y ello repercute en su condición de salud; y cerca del 60 por ciento que conoce el diagnóstico, solamente la mitad están controlados[1]. En el marco del Día Mundial de la Hipertensión, Cleveland Clinic, centro médico académico multiespecialidad sin fines de lucro que integra la atención clínica y hospitalaria con la investigación y la educación comparte información acerca de cómo hacer que el corazón sea más fuerte y trabaje de mejor manera: Cada día, un corazón late, en promedio, 100 mil veces, bombeando sangre a través de un vasto sistema de vasos sanguíneos que tiene más de 60 mil millas de largo. Pero “hacer que el corazón trabaje aún más, a través de actividad física de intensidad moderada a alta de manera constante, puede ayudar a reducir la presión arterial y fortalecer su corazón”, comenta la cardióloga Leslie Cho. Cómo hacer más fuerte al corazónLa doctora Cho comparte estos consejos adicionales para ayudar a controlar la presión arterial y mantener un corazón fuerte: Evitar el sodio. Demasiada sal aumenta el volumen de la sangre, lo que puede empeorar los problemas de presión arterial. Prepare sus propios alimentos para ayudar a limitar su consumo de sodio y beba agua en lugar de refrescos. Limite el alcohol. Consumir solo dos o tres bebidas en una sola sesión puede elevar su presión arterial. Tome una posición. Las investigaciones muestran que permanecer sentado durante períodos prolongados puede tener un efecto negativo en el corazón. Interrumpa los períodos de inactividad y haga que su sangre bombee con una caminata de cinco minutos al menos una vez por hora. Pruebe la dieta DASH. DASH significa Enfoques dietéticos para detener la hipertensión. DASH es un plan de alimentación que lo ayuda a concentrarse en eliminar la sal de su dieta y agregar alimentos ricos en potasio, calcio y magnesio. Evite el regaliz negro. Puede que este sea un consejo poco común, pero el regaliz negro, que contiene ácido glicirrícico, puede elevar la presión arterial, incluso en personas sin hipertensión. Cuando se combinan hábitos saludables como: ejercicio regular, una dieta balanceada, la eliminación del cigarro, bebidas alcohólicas y más, el corazón podrá bombear a un ritmo fuerte. Cuidar el corazón es esencial para prevenir el desarrollo de otras enfermedades como la diabetes y también enfermedades relacionadas con los pulmones. Si siente que su corazón no está bombeando o latiendo como debería, comuníquese un especialista de inmediato. [1] Instituto Nacional de Salud Pública, Hipertensión arterial un problema de salud pública en México, https://www.insp.mx/avisos/5398-hipertension-arterial-problema-salud-publica.html#sup4

**Datos de contacto:**

Norma Aparicio

55 5511 7960

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/uno-de-cada-cuatro-mexicanos-padece](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Sociedad Investigación Científica Otras ciencias



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)