Wellness – Taking Care of Your Blood Pressure Stats and Facts – Spanish



HECHOS

1. **Hipertensión no Controlada:** La presión arterial alta a menudo no presenta síntomas, pero puede conducir a problemas de salud graves como enfermedades del corazón, derrames cerebrales e insuficiencia renal.
2. **Falta de Concienciación:** Muchas personas no son conscientes de que tienen presión arterial alta, lo que retrasa el tratamiento necesario y aumenta los riesgos para la salud.
3. **Malos Hábitos Alimenticios:** Las dietas ricas en sodio y pobres en nutrientes como el potasio pueden elevar los niveles de presión arterial.
4. **Inactividad Física:** Un estilo de vida sedentario contribuye al aumento de peso y de la presión arterial.
5. **Consumo Excesivo de Alcohol:** Beber demasiado alcohol puede elevar la presión arterial y reducir la eficacia de los medicamentos.
6. **Fumar:** El consumo de tabaco daña los vasos sanguíneos y acelera el endurecimiento de las arterias, lo que provoca un aumento de la presión arterial.
7. **Estrés Crónico:** El estrés prolongado puede contribuir a la hipertensión arterial y a mecanismos de afrontamiento poco saludables como comer en exceso o fumar.

ESTADÍSTICAS

- Aproximadamente uno de cada tres estadounidenses padece presión arterial alta, y otro tercio tiene prehipertensión. Cada año se producen 410.000 muertes relacionadas con la hipertensión, que cuestan al país casi 47.000 millones de dólares en atención sanitaria, medicación y bajas laborales.
- Bajar la presión arterial reduce la probabilidad de infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca, ictus y muerte en un 30-40%. También disminuye el riesgo de pérdida de memoria y demencia en casi un 20%.
- Un estudio en el que participaron casi 34.000 adultos descubrió que el tratamiento intensivo de la presión arterial, que incluía medicación y asesoramiento sobre el estilo de vida, reducía en un 15% el riesgo de demencia y en un 16% los problemas cognitivos.
- La Encuesta de Salud de la Comunidad Canadiense de 2021 de Statistics Canada reveló que el 17,7% de los adultos de entre 20 y 79 años habían sido diagnosticados de hipertensión arterial, con una mayor prevalencia en los grupos de rentas más bajas (+6,1 puntos porcentuales frente a las rentas más altas).
- El informe de Health Canada de 2022 afirmaba que el 62% de los adultos canadienses superaban la ingesta de sodio recomendada, un factor clave que

contribuye a la hipertensión.

- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) informó en 2023 de que los lugares de trabajo que ofrecían revisiones de la presión arterial reducían el riesgo cardiovascular de los empleados hasta en un 12%.