

## **Día Mundial de la Hipertensión 2025 – Mensaje del Presidente de la ISH**

El Día Mundial de la Hipertensión se celebra el 17 de mayo – y los quiero invitar a participar.

El paso más importante que pueden dar es medirse la presión arterial.

Pueden hacerlo en su centro de salud local o en la farmacia.

También pueden medirse la presión arterial en casa con un tensiómetro.

La hipertensión generalmente no presenta síntomas, así que, incluso si se sienten bien, vale la pena medirse.

Muchas personas tienen hipertensión sin saberlo, y el riesgo es serio – puede causar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales y muchas otras complicaciones.

La buena noticia es que la hipertensión se puede tratar. Pero si la padecen, es importante saberlo.

Si tienen hipertensión, sigan las indicaciones de su médico o farmacéutico para controlarla.

Y recuerden que los cambios en el estilo de vida pueden marcar una gran diferencia – como llevar una dieta saludable, dormir lo suficiente y hacer ejercicio varias veces por semana. También intenten reducir el consumo de sal.

Si están midiendo su presión arterial en casa, asegúrense de hacerlo correctamente. Las recomendaciones incluyen:

- usar un tensiómetro que haya sido debidamente probado por su precisión
- reposar antes de tomar la medición
- sentarse en la posición correcta
- y colocar el manguito directamente sobre el brazo – no sobre la ropa.

Una cosa más. Si están interesados en mantenerse al tanto de las actividades de la ISH, consideren unirse como miembros. Tenemos categorías de membresía para profesionales de la salud, y membresía gratuita para quienes están en formación.

También contamos con una categoría de membresía asociada, adecuada para cualquier persona interesada en la hipertensión. Así que los invitamos a consultar nuestras opciones de membresía.

Gracias.