

NOTA INFORMATIVA



MÁS DE MIL DOSCIENTAS ATENCIONES SE REALIZARON EN LA CAMPAÑA DE SALUD PARA LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Por el Día Mundial Contra la Hipertensión Arterial, la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, a través del CMI El Progreso en Carabayllo, realizó una campaña de salud gratuita, en la cual se registraron más de mil doscientas atenciones en los diversos servicios que se ofrecieron.

También se desarrolló una feria informativa con el objetivo de promover una cultura de prevención a través de la práctica de estilos de vida saludables.

Con el lema “Mide tu Presión y ayuda a tu Corazón”, los vecinos de Carabayllo acudieron hasta la Alameda El Progreso en Carabayllo, para recibir atención en medicina general, medida de presión arterial, descarte de diabetes, evaluación de pie diabético, medida de agudeza visual, psicología, vacunas, odontología, descarte de VIH y consejería nutricional; así como se ofrecieron sesiones demostrativas de alimentación saludable e información para la prevención de enfermedades no transmisibles, VIH/SIDA y tuberculosis.

La Estrategia Sanitaria de Enfermedades No Transmisibles de la Diris Lima Norte, señala que en su jurisdicción se han presentado 8,938 casos

de hipertensión arterial en el año 2017. Siendo los distritos de San Martín de Porres, Comas y Carabayllo, donde se han registrado mayor incidencia de esta enfermedad.

La hipertensión arterial es también catalogada como el asesino silencioso, ya que no presenta síntomas específicos, siendo muy importante un control periódico, manteniendo un peso adecuado y el bajo consumo de sal.

¿Cómo evitar la hipertensión arterial?

- Realizando actividad física durante 30 minutos al día y manteniendo un peso adecuado.
- Reduciendo el consumo de sal en las comidas.
- Evitando comer productos procesados como: embutidos, enlatados, pre-cocidos, gaseosas, entre otros.
- Disminuyendo el consumo de grasas de origen animal.
- Tomando de 2 a 2.5 litros de agua al día.
- No fumando y evitando el consumo de alcohol.
- Consumiendo al menos 5 porciones de verdura y frutas.
- Disminuyendo la ingesta de harina y productos de pastelería.