

# Controlar la hipertensión es cuestión de vida o muerte

Posted on 18 de mayo de 2025 by Diario Humano



En el Día Mundial de la Hipertensión, autoridades de salud insisten en la prevención, la detección temprana y el tratamiento oportuno para reducir riesgos severos.

**Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.** -Fortalecer la adopción de estilos de vida saludable, así como atender el tratamiento médico prescrito son acciones que deben seguir las y los pacientes para evitar complicaciones por hipertensión arterial que pueden ser desde afecciones oculares y renales, hasta daño a los vasos sanguíneos, enfermedades arteriales, accidentes cerebrovasculares o aneurismas que son potencialmente mortales.



En el marco del Día Mundial de la Hipertensión, conmemorado el 17 de mayo, es oportuno recordar la importancia de reducir la ingesta de sal y de productos procesados, priorizar el consumo de frutas y verduras, la hidratación con agua natural y el ejercicio físico, destacó la subdirectora de Atención Hospitalaria de la Secretaría de Salud, Janeth Ortalejo López Guerra.

Asimismo, atender la medicación conforme las indicaciones del doctor tratante, al tener en cuenta que cuando no se ingieren los fármacos puede ocurrir una crisis hipertensiva que derive en una complicación, ocasionando discapacidad permanente e incluso poner en riesgo la vida, agregó la médica.

Precisó que en los centros de salud de Baja California Sur se lleva a cabo la estrategia HEARTS, impulsada por la Organización Panamericana de la Salud, enfocada en fortalecer la detección temprana y manejo clínico de personas con esta afección.

Finalmente, la titular de esta área reiteró el llamado a la población sudcaliforniana a contribuir al control del padecimiento con un cambio de hábitos que incidan en su bienestar.