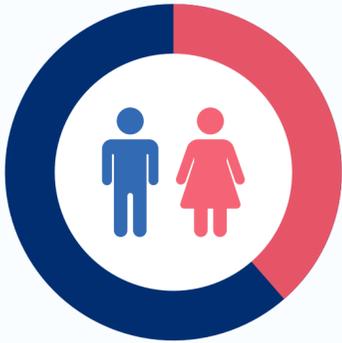


Cuida tu presión

De acuerdo con la Secretaría de Salud, la **hipertensión o presión arterial alta** es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

A nivel mundial se estima que afecta al 31.1% de los adultos de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

En México, según datos de la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 (ENSANUT), el **49.4% de la población tiene hipertensión**, de los cuales:



44%
son mujeres

55.3%
son hombres

Del total de personas con hipertensión en México:



70%
Desconoce que
tiene la enfermedad



Sólo el
54.9%
está controlado y
bajo tratamiento

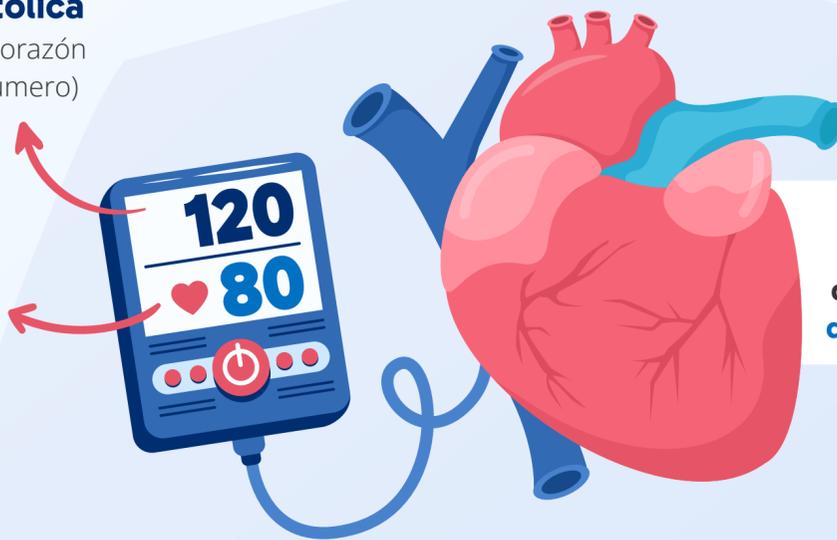
La presión arterial se considera normal si está por alrededor de 120/80 y se expresa en dos números de la siguiente manera:

Presión sistólica

Cuando late el corazón
(es el primer número)

Presión diastólica

Cuando el corazón
descansa entre latidos
(es el segundo número)



Se considera **presión arterial alta** si la **presión sistólica** es de **130 o superior** y la **presión diastólica** es de **80 o superior**.

La hipertensión puede pasar inadvertida debido a que sus síntomas no son reconocibles, por lo que se recomienda prestar atención a la recurrencia de malestares como:

Dolor de cabeza intenso



Mareo, náuseas o vómito



Zumbido de oídos



Visión borrosa o sensación de ver lucecitas



Dolor en el pecho y/o lumbar



Tobillos hinchados o hemorragias nasales



En lo que respecta a la atención de casos por esta afección, **GNP Seguros** reporta que, en su cartera Seguros de Gastos Médicos Mayores:

De 2019 a 2023 se han pagado más de **\$1,370 mdp** por atención de **21,245 casos de hipertensión**, de los cuales **54% corresponden a hombres y 46% a mujeres**.

La edad en la que se presentan más casos es a los **59 años**.

Nuevo León, Ciudad de México, Estado de México, Jalisco y Coahuila son los estados en los que más casos se presentan.

La única forma de saber si tenemos presión arterial alta, es monitorearla regularmente, por ello la Secretaría de Salud recomienda incorporar los siguientes hábitos saludables:



Canalizar el estrés con apoyo de yoga o meditación



Limitar el consumo de alcohol



Consumir alimentos saludables



Realizar actividad física



Abandonar el consumo de tabaco

GNP Seguros invita a la población a tomar medidas para prevenir e identificar a tiempo esta enfermedad.