



Día Mundial de la Salud 2013



Como todos los años, el día 7 de abril se celebra el [Día Mundial de la Salud](#).

El tema elegido en el 2013 es la hipertensión. En un adulto [se dice que tiene hipertensión](#) si la tensión arterial sistólica (la alta) es mayor o igual a 140 y la diastólica (la baja) mayor o igual a 90.

Los valores de la tensión arterial de los niños dependen sobre todo de su edad.

La tensión alta es muy frecuente en los adultos, pues uno de cada 3 tiene hipertensión. Las personas con la tensión arterial alta pueden padecer con más facilidad infarto de miocardio, enfermedades cerebrovasculares (derrames cerebrales, ictus?) y renales. El riesgo es mayor, si además tienen otras enfermedades como diabetes u obesidad y hábitos como fumar tabaco o consumir drogas.

Los niños no suelen tener la tensión arterial alta, salvo que padezcan una enfermedad del corazón o del riñón. Los niños mayores pueden desarrollar hipertensión si tienen más peso del conveniente. Para que el riesgo de sufrir hipertensión cuando crezcan disminuya, es recomendable que desde pequeños lleven una vida con hábitos saludables.

Los hábitos saludables que bajan el riesgo de padecer hipertensión son:

- Disminuir la ingestión de sal.
- Hacer una dieta equilibrada.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.
- Hacer ejercicio de forma regular.
- Tener un peso adecuado.
- No fumar.

Durante este día se quiere animar a los adultos a que desarrollen estos hábitos y a que se controlen la tensión arterial. También se pretende llamar la atención de las autoridades locales y nacionales para que creen entornos que favorezcan comportamientos saludables.

Artículo publicado el 5-4-2013, revisado por última vez el 7-4-2013

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<http://enfamilia.aeped.es/noticias/dia-mundial-salud-2013>