

Boletín de APS: Salud en Mi barrio



Julio/Agosto/Septiembre/2025

¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.

Autor: *Diana Pulido Vilaseca*

Colaboradores: *Madelin Morejón, Mayte Laugart, Noel Hernández, Luis Bello.*

Asesoría: *Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Sandra Mulen, Ángel Escobedo.*

Temática: *Hipertensión arterial*

Remedios caseros

Curiosidades

Salud y bienestar



Hipertensión arterial



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la hipertensión arterial (HTA) es el factor de riesgo de mayor prevalencia y la primera causa de muerte en el mundo; provoca cada año casi 9,4 millones de muertes, debido a diferentes factores de riesgo relacionados con el comportamiento, tales como: una dieta inadecuada, uso nocivo de alcohol, inactividad física, el sobrepeso o la exposición prolongada al estrés.

Para Cuba constituye un desafío considerable controlar la HTA, que por un lado es un factor de riesgo y a la vez una enfermedad con su propia sintomatología, que con el paso de los años va produciendo daño al endotelio vascular. La HTA condiciona el surgimiento de enfermedades cardiovasculares, renales y potencia los efectos metabólicos de la diabetes.

"La vida cotidiana sorprende por su complejidad, muchas veces con fenómenos frecuentes y aparentemente sencillos. Ese es el caso de la hipertensión arterial. La hipertensión se ha convertido en una de las condiciones más prevalentes entre los adultos cubanos y en el principal factor de riesgo de morbilidad y mortalidad por causas cardiovasculares. Para muchos es una condición fácil de diagnosticar y de tratar. Sin embargo, el reto fundamental consiste en alcanzar el control adecuado entre los pacientes tratados, y con ello, valores normales de presión en la población general"

*Dr. C. Manuel Delfín Pérez Caballero
presidente Comisión Nacional Técnica Asesora de Hipertensión Arterial*

Ampliar información...

1. Ministerio de Salud Pública (CUB). *Guía para la implementación del Programa de control de la hipertensión arterial en el primer nivel de atención* [Internet]. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2023. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/guia-para-la-implementacion-del-programa-de-control-de-la-hipertension-arterial-en-el-primer-nivel-de-atencion/>
2. Valdespino-Mendieta FO, Begoña-Zubero M, Wong-Silva J. Efectividad del ejercicio físico en el control de la hipertensión arterial en adultos: revisión sistemática y metaanálisis. *Rev Inf Cient* [Internet]. 2025 [citado Fecha de acceso]; 104:e4937. Disponible en: <http://www.revinfocientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/4937>
3. Alejo Padrón Yusimí, Pedraza Alejo Dania Lázara, Portell del Sol Jorge Enrique, Castro Morejón Leticia, Abelenda González Magnely, Morales Alejo Javier de Jesús. Una experiencia en la evaluación del Programa de Hipertensión Arterial basado en la Iniciativa HEARTS. *Rev. Finlay* [Internet]. 2024 jun [citado 2025 Ago 14]; 14(2): 177-188. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342024000200177&lng=es. Epub 01-Jun-2024.
4. Li J, Chiang J, Bockus L, Yang E. Renal Denervation for Hypertension: Current Evidence and Clinical Perspectives. *Curr Atheroscler Rep*. 2025 Aug 12;27(1):79. doi: 10.1007/s11883-025-01326-7. PMID: 40794217.
5. Yuan Z, Wong IF, Xu RH, Zhang XZ, Lei CL. Hypertension attenuates COVID-19 vaccine protection in elderly patients: a retrospective cohort study. *Front Immunol*. 2025 Jul 28;16:1612205. doi: 10.3389/fimmu.2025.1612205. PMID: 40791603; PMCID: PMC12336150.
6. He Y, Tang W, Chen J, Tang J, Zheng Y, Wang X, Xing B, Li X, Xu Y, Wang X. Global burden of chronic kidney disease due to hypertension (1990-2021): a systematic analysis of epidemiological trends, risk factors, and projections to 2036 from the GBD 2021 study. *BMC Nephrol*. 2025 Aug 9;26(1):448. doi: 10.1186/s12882-025-04386-8. PMID: 40783694; PMCID: PMC12335775.
7. Zhao Z, Ma Y, Huangfu W. Red cell distribution width-to-albumin ratio and hypertension risk: age-specific threshold effects identified in the 2017-2020 NHANES U.S. Adult population. *BMC Cardiovasc Disord*. 2025 Aug 9;25(1):592. doi: 10.1186/s12872-025-05072-1. PMID: 40783688; PMCID: PMC12335172.
8. Zeto R, Ibikunle O, Cao J, Col H, Patil D, Turkson-Ocran RA, Zhang M, Plante TB, Juraschek SP. Callback time preference for prescreening visits

- among Black residents in the Boston area: findings from two randomized controlled trials. *Trials*. 2025 Aug 8;26(1):281. doi: 10.1186/s13063-025-08998-1. PMID: 40781332; PMCID: PMC12333183.
9. Aksenova AV, Serov IS, Belova OA, Rachkova SA, Chazova IE. [Clinical portrait and features of antihypertensive therapy in comorbid patients with arterial hypertension and chronic obstructive pulmonary disease according to the national hypertension registry]. *Ter Arkh*. 2025 Jul 31;97(7):538-544. Russian. doi: 10.26442/00403660.2025.07.203295. PMID: 40778913.
 10. Suga S, Yoshimura S, Ohno Y. Factors Influencing the Skin Sensation of the Index Finger in Older People: Impact of Antihypertensive Medications. *Stud Health Technol Inform*. 2025 Aug 7;329:1740-1741. doi: 10.3233/SHTI251191. PMID: 40776208.
 11. Fan XF, Xie H, Shuai WH, Zhong GY. Association between daily alcohol intake and hypertension prevalence: evidence from the 2007-2018 NHANES database. *BMC Cardiovasc Disord*. 2025 Aug 7;25(1):585. doi: 10.1186/s12872-025-05035-6. PMID: 40770292; PMCID: PMC12330173.
 12. Teng TQ, Sun GX, Yu ZY, Liu ZS, Wang T, Wu Q, Qin RR, Wang MM, Chen R, Xu JC, Zhang N, Song BX, Liu X, Zhang YY, Yu HC. Efficiency of remote monitoring and guidance in blood pressure management: a randomized controlled trial : The role of remote monitoring in improving hypertension management. *BMC Med*. 2025 Aug 5;23(1):459. doi: 10.1186/s12916-025-04278-6. PMID: 40764960; PMCID: PMC12326676.
 13. Li H, Zhang T, Han G, Huang Z, Xiao H, Ni Y, Liu B, Lin W, Lin Y. Enhanced stroke risk prediction in hypertensive patients through deep learning integration of imaging and clinical data. *BMC Med Inform Decis Mak*. 2025 Jul 31;25(1):285. doi: 10.1186/s12911-025-03120-6. PMID: 40745655; PMCID: PMC12315267.
 14. Yang L, Li Y, Zeng T, Li Y, Ding L, Yue H, Jiang D. Global, regional, and national burden of hypertension-induced cardiorenal disease, 1990-2021 and projections to 2050: a systematic analysis for the global burden of disease study 2021. *BMC Public Health*. 2025 Jul 30;25(1):2596. doi: 10.1186/s12889-025-23742-9. PMID: 40739509; PMCID: PMC12309063.
 15. Alkadi AN, Alajlani AH, Alnawah AK, Alturkie FM, Almutawah AN, Elsheikh E. Anxiety and Depression among Hypertensive Patients and Its Effect on Medication Adherence. *Clin Ter*. 2025 Jul-Aug;176(4):418-426. doi: 10.7417/CT.2025.5244. PMID: 40728328.



JUGOS PARA L GASTRITIS



Jugo de papa cruda

Alivia la acidez y regenera la mucosa gástrica.

Jugo de plátano con avena

Suaviza el estómago y aporta fibra sin irritar



Jugo de papaya con linaza

Ayuda a mejorar la digestión y reducir la inflamación

Jugo de pepino con manzana

Refresca y equilibra el pH del estómago





¿Sabías qué...



El hipo es un problema ligado al sistema nervioso y puede generarse por motivos diferentes, como la ingesta de bebidas con gas y cambios súbitos de temperatura?





HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es el incremento constante de la presión sanguínea en las arterias.

No presenta síntomas y podría pasar desapercibida por años. Pero hay signos de alerta:

- Mareos
- Zumbido en oídos
- Sangrado nasal



Afecta al corazón y vasos sanguíneos de órganos como el cerebro y los riñones.



Factores de riesgo

- Consumo excesivo de sal (Se recomienda solo 5 g por día).
- Antecedentes familiares.
- Colesterol y triglicéridos altos.
- Estrés o ansiedad.

¡Cuidado!

Acudir al médico urgente si la toma de presión es igual o mayor a:

140/90 mmHg



Medir la presión arterial para prevenir o detectarla a tiempo.

Valor ideal

120 Cuando el corazón late (presión sistólica).

80 Cuando el corazón se relaja (presión diastólica).



Consejos

- Llevar una dieta saludable.
- Mantener un peso adecuado.
- Realizar ejercicios.
- Evitar fumar y consumir alcohol.



En Paraguay

El **3,2%** de los niños de 5 a 15 años presenta presión más elevada (son hipertensos).

La prevalencia de la hipertensión en Paraguay es del

46% a partir de los 18 años.

A nivel mundial

Se registran más de **9,4 millones** de muertes anuales por complicaciones derivadas del mal.

Fuente: Ministerio de Salud Pública, OPS.

NO

