

# **DIA MUNDIAL DE LA HIPERTENSION**

«¡Mida su presión arterial con precisión, contrólela y viva más tiempo!»

**17 DE MAYO 2026**

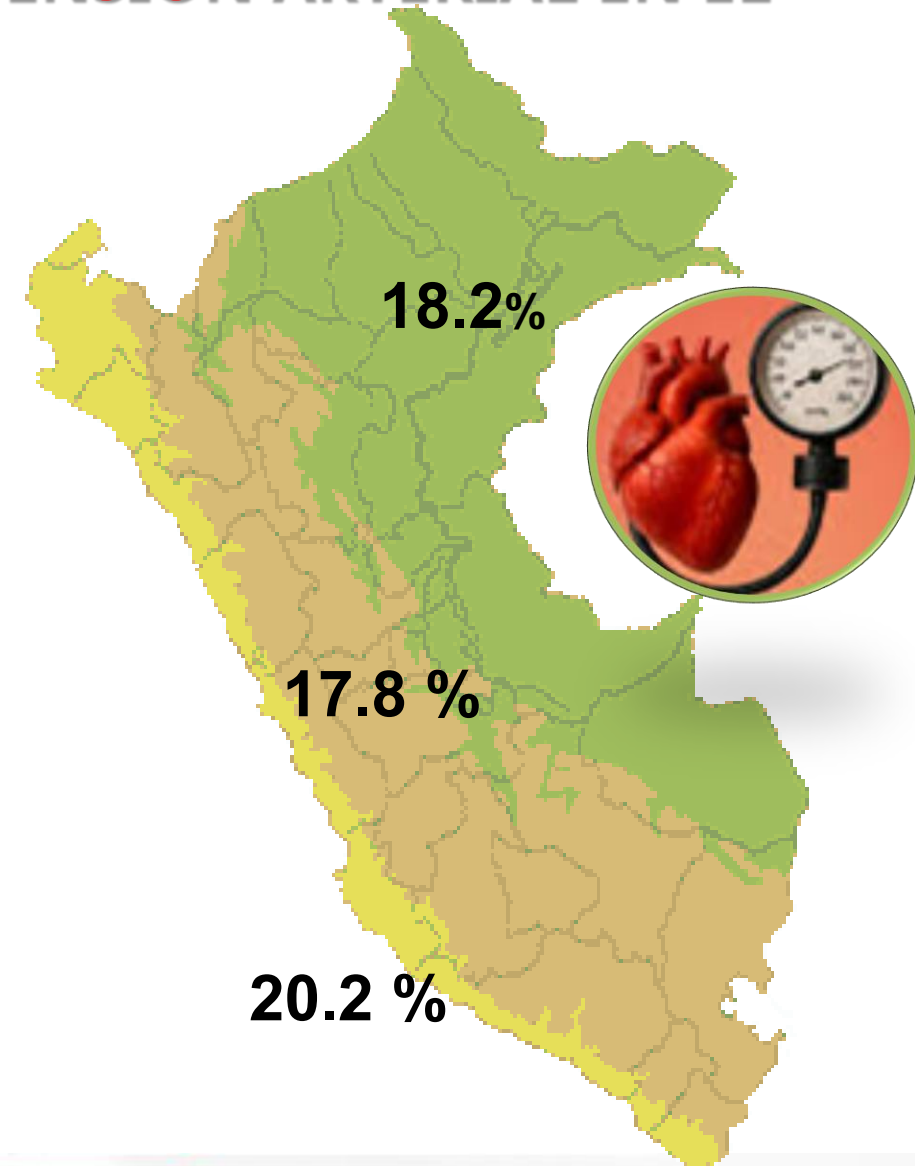


# MAGNITUD DE LA PREVALENCIA DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN EL PERÚ

• **Población Afectada:** Se estima una prevalencia del 20% al 22% en mayores de 15 años.

• **Impacto Numérico:** Aproximadamente 5.5 millones de peruanos conviven con esta condición.

• **Zonas Críticas:** Alta concentración en Lima Metropolitana, Piura, Lambayeque y La Libertad.



# IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO CLÍNICO

## SIGNOS DE ALARMA

Cefalea intensa (dolor de cabeza)



Visión borrosa



Vértigos (mareos)



Dolor de pecho



Tinnitus (zumbido de oído)



## ENEMIGO SILENCIOSO

El 90-95% de los pacientes con hipertensión esencial no experimenta ninguna molestia. Lesión silenciosa en órganos vitales: Corazón, Cerebro y Riñones durante años antes de que el paciente note algo inusual

## FACTORES DE RIESGO

Alto consumo de sodio



Sobrepeso y obesidad



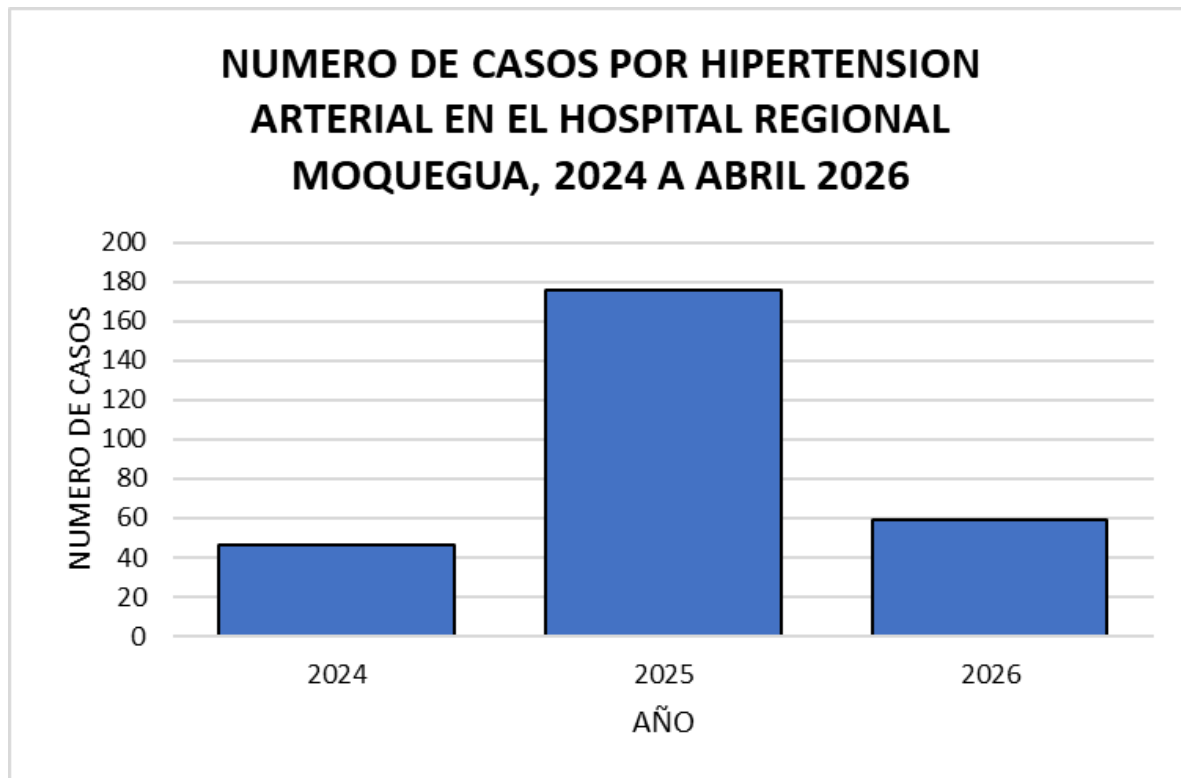
Causas genéticas



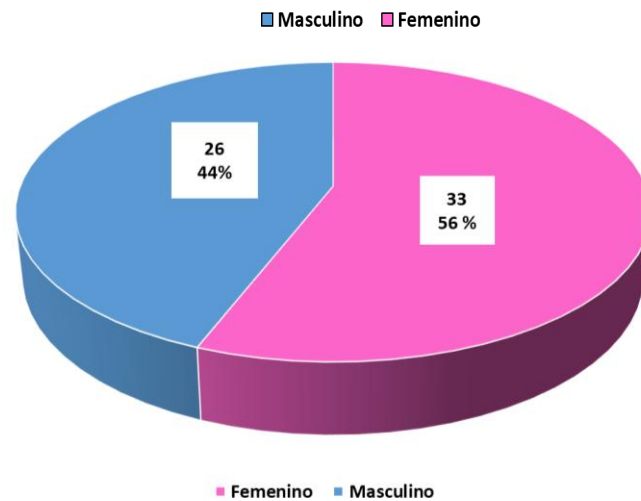
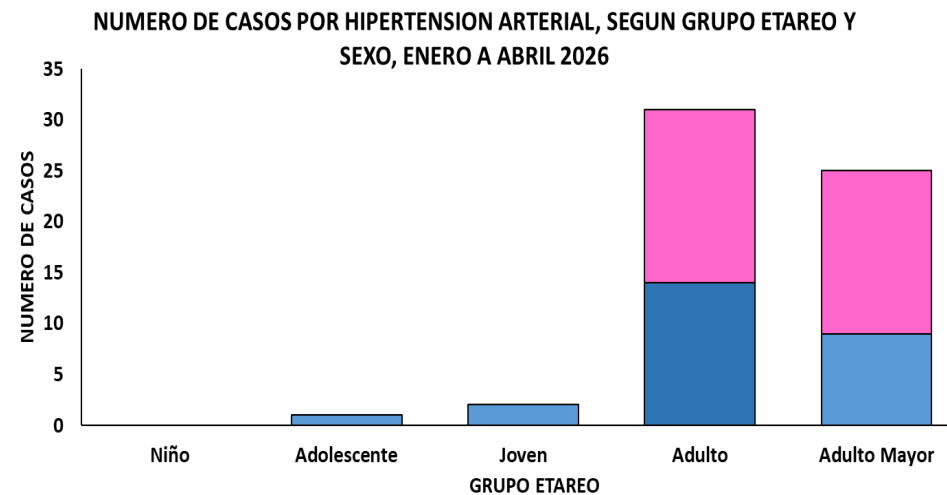
Edad avanzada



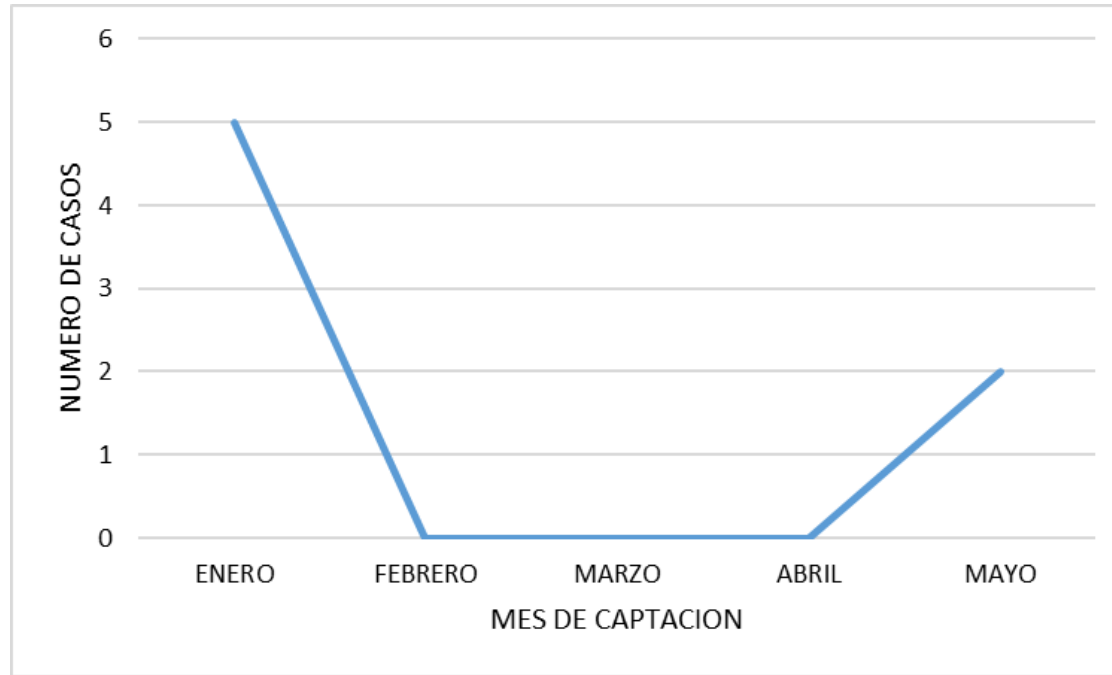
# NUMERO DE CASOS DE HIPERTENSION ARTERIAL, HOSPITAL REGIONAL MOQUEGUA, AÑO 2024 A ABRIL 2026



Fuente: Unidad de Estadística e Informática  
Hospital Regional Moquegua

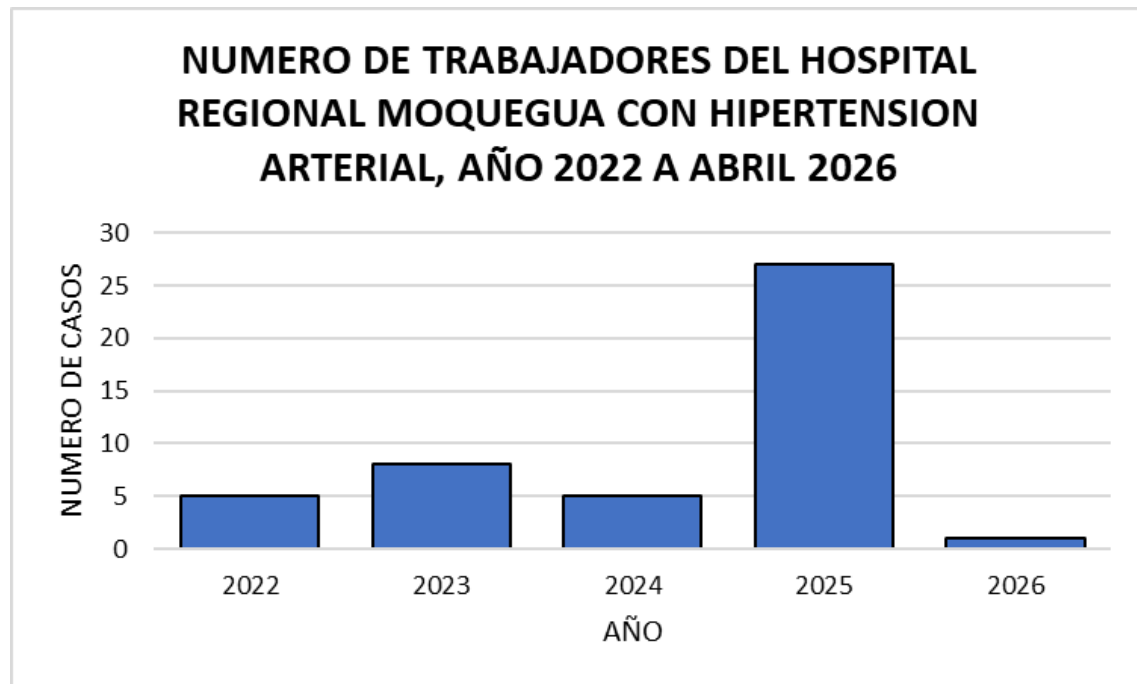


# NUMERO DE CASOS POR CRISIS HIPERTENSIVA, SERVICIO DE EMERGENCIA , HOSPITAL REGIONAL MOQUEGUA, ENERO A 17 MAYO 2026



Fuente: Servicio de Emergencia  
Hospital Regional Moquegua

## SALUD OCUPACIONAL: NUESTROS COLABORADORES

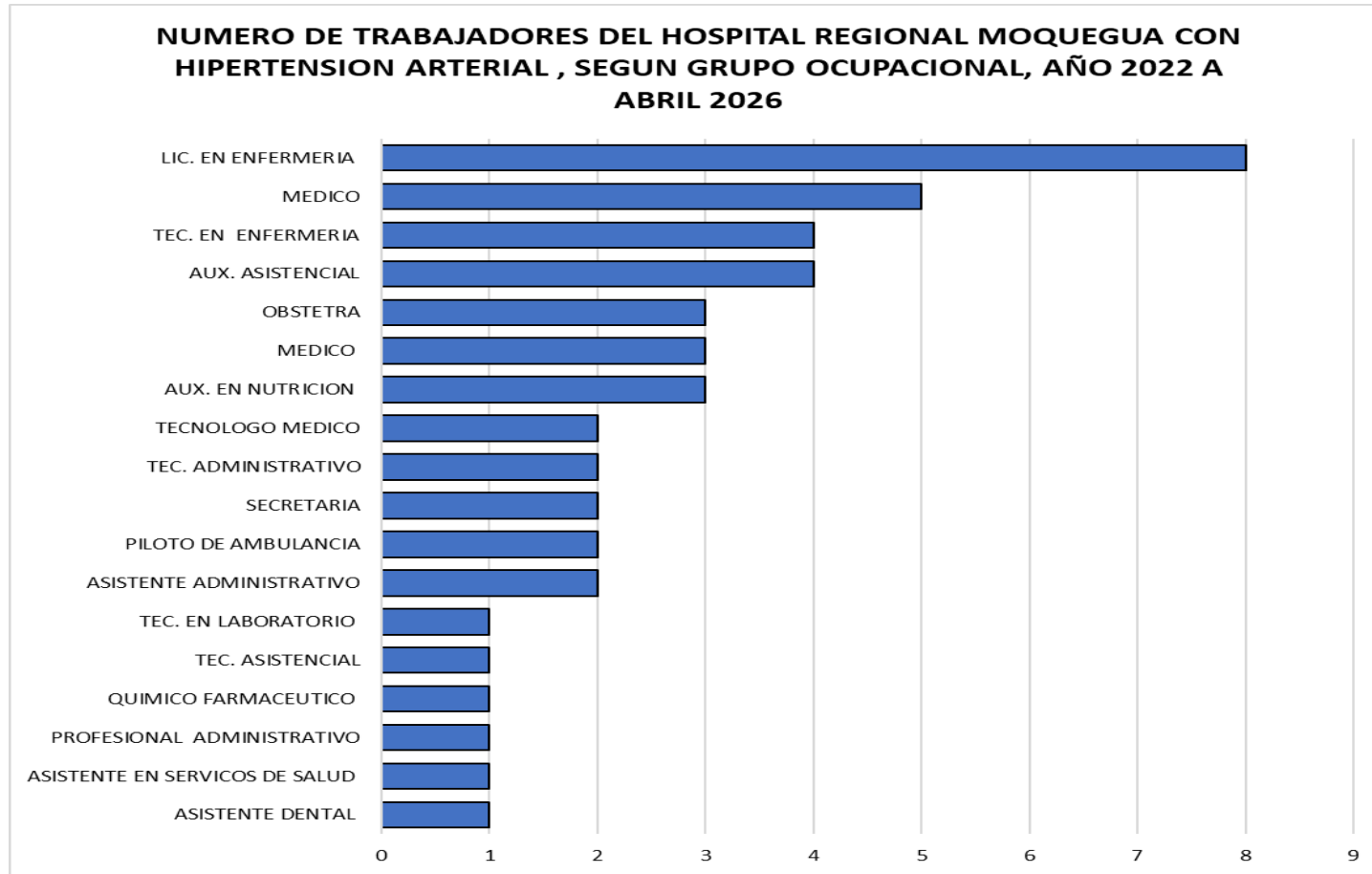


•**Punto Crítico:** En el año 2025 se detectaron 27 colaboradores con hipertensión arterial, marcando el pico más alto del quinquenio.

*Esto subraya la necesidad de programas de bienestar y pausas activas para el personal asistencial y administrativo.*

**Fuente:** Unidad de Estadística e Informática  
Hospital Regional Moquegua

# PERFIL OCUPACIONAL AFECTADO



**Fuente:** Unidad de Estadística e Informática  
Hospital Regional Moquegua

# PREVENCIÓN: ESTILOS DE VIDA



## Hábitos Saludables:

**Reducción de Sodio:** Limitar el consumo de sal y alimentos procesados.

**Actividad Física:** Mínimo 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico.

**Cese del Tabaco:** Eliminación completa de hábitos nocivos.

**Control de Estrés:** Vital para la población trabajadora del hospital.

## Evitar:

- Consumo de carnes rojas y procesadas.
- Zumos o néctares.
- Mucha sal.
- Comida chatarra.

# MONITOREO Y METAS DE CONTROL 2026

Según las últimas guías de práctica clínica,  
nuestro objetivo es:

$$\text{Presión}_{\text{Meta}} < \frac{130}{80} \text{mmHg}$$



Detección Temprana mediante chequeos anuales obligatorios.



Seguimiento estricto del tratamiento farmacológico y no farmacológico.

***“La hipertensión arterial es una enfermedad silenciosa que puede causar complicaciones graves, pero pueden controlarse”***

