

## ¿QUE ES HIPERTENSION ARTERIAL?

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.

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.

A nivel mundial se estima que existen más de mil millones de personas con hipertensión. En México, se habla de 30 millones y el IMSS se atienden 6 millones de personas que acuden periódicamente a la consulta externa de Medicina Familiar para tratarla.

## ¿CUALES SON LOS SINTOMAS DE LA HIPERTENSION ARTERIAL?

- Dolor de cabeza
- intenso Mareo
- Zumbido de oídos
- Sensación de ver lucecitas
- Visión borrosa
- Dolor en el pecho o hinchados

## CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Herencia familiar



una alimentacion inadecuada



Obesidad



Estres



Tabaco



Inactividad y vida sedentaria



## SIGNOS VITALES

**P.A:**120/80 MmHg

**F.C** 60-100 l. por M

**Temperatura:** 35.6°-37.4°

**F.R** 16-20

**saturacion de oxigeno:** 95%

## ¿CÓMO PUEDO PREVENIR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

**Comer una dieta saludable:** Para ayudar a controlar su presión arterial, debe limitar la cantidad de sodio (sal) que come y aumentar la cantidad de potasio en su dieta. También es importante comer alimentos que sean bajos en grasa, así como muchas frutas, verduras y granos enteros. La dieta DASH es un ejemplo de un plan de alimentación que puede ayudarle a bajar la presión arterial

**Hacer ejercicio regularmente:** El ejercicio le puede ayudar a mantener un peso saludable y a bajar la presión arterial. Usted debe tratar de hacer por lo menos dos horas y media de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por semana, o ejercicio aeróbico de alta intensidad durante una hora y 15 minutos por semana. El ejercicio aeróbico, como caminar a paso rápido, es cualquier actividad física en el que su corazón late más fuerte y respira más oxígeno de lo habitual



**Tener un peso saludable:** Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de hipertensión arterial. Mantener un peso saludable puede ayudarle a controlar la presión arterial alta y reducir su riesgo de otros problemas de salud



**Limitar el alcohol:** Beber demasiado alcohol puede aumentar su presión arterial. También añade calorías a su dieta, las que pueden causar aumento de peso. Los hombres no deben beber más de dos tragos al día, y las mujeres sólo uno



**Controlar el estrés:** Aprender a relajarse y manejar el estrés puede mejorar su salud emocional y física y disminuir la presión arterial alta. Las técnicas de manejo del estrés incluyen hacer ejercicio, escuchar música, concentrarse en algo tranquilo o sereno y meditar



**No fumar:** El fumar cigarrillos eleva su presión arterial y lo pone en mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.



## HIPERTENSION ARTERIAL



*la hipertension arterial es un enemigo silencioso*