

¿Para prevenir la presión arterial necesitas?

- Control del peso corporal, disminuyendo la obesidad.
- Incremento de la actividad física, disminuyendo el sedentarismo.
- Eliminación o disminución de la ingestión de alcohol a niveles no dañinos.
- Reducir la ingesta de sal.
- Lograr una adecuada educación nutricional sobre una ingesta con equilibrio energético y proporcionadora de micronutrientes que favorecen la salud.
- Eliminación del hábito de fumar.



FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA
LAURA BLASI PINEDA
SALOMÉ CARRASCO GONZÁLEZ

SABADO 25 DE JULIO DEL 2020

Signos vitales

¡TODOS!



CUIDEMOS NUESTRA SALUD

¿Qué son los signos vitales?

DEFINICIÓN

son parámetros clínicos que reflejan el estado fisiológico del organismo humano (cifras) que nos darán las pautas para evaluar el estado homeostático del paciente :

CUALES SON LOS SIGNOS VITALES Y LOS

VALORES EN UN ADULTO:

P.A.	120/80 MmHg
F.C.	60–100 Latidos por mi-
Temperatura	35.6°–37.4°
F. R.	16–20 Latidos
Saturación de oxígeno	95 %

¿APARATOS INDICADOS PARA TOMAR

CADA SIGNO VITAL?

P-A= BAUMANOMETRO



F.C. = ESTETOSCOPIO



T = TERMÓMETRO



SATURACIÓN DE OXÍGENO= OXÍMETRO



ADEMAS DE USAR UN RELOJ

¿PRINCIPALES FACTORES Y CAUSAS DE RIESGO EN LA HIPERTENSIÓN ES :

Herencia familiar



Una alimentación inadecuada



Obesidad



Estrés



Inactividad o vida sedentaria



Mucho consumo de alcohol

