



Licenciatura En Enfermería.

3° cuatrimestre

FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA III

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

E.L.E.: Allyn Gabriela Farfan Córdova.

Catedrático: Laura Blasi Pineda

Tapachula, Chiapas de Córdova y Ordoñez.

25/07/20

Hipertensión Arterial ¿Qué es?

La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos, cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.



Cuando se deja a su evolución natural produce un gran número de complicaciones en el cerebro, corazón, grandes arterias y riñón, que afectan gravemente a la esperanza y calidad de vida de los pacientes. Es el factor de riesgo más común de todas las llamadas enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de muerte en nuestro país.

La presión arterial tiene dos componentes:

Presión arterial sistólica: Esta presión corresponde al valor máximo de la presión arterial cuando el corazón se contrae (sístole). Es la presión de la sangre que expulsa el corazón sobre la pared de los vasos. es la fase de contracción del corazón, donde la sangre es bombeada a los vasos.

Presión diastólica: Esta presión corresponde al valor mínimo de la presión arterial, es el periodo en el que el corazón se relaja en preparación para el llenado con sangre circulatoria después de una contracción.



Aunque no hay una causa concreta se sabe que alguna de estas causas, entre otras, juegan un papel muy importante en su desarrollo:

- *Herencia familiar.
- *Alimentación inadecuada.
- *Obesidad.
- *Inactividad y vida sedentaria.
- *Tabaquismo.
- *Estrés.
- *Consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

Otras causas específicas (mucho menos comunes) son lo que se conocen como hipertensión arterial secundaria. Este segundo tipo de hipertensión puede ser debido a múltiples causas como problemas endocrinológicos, enfermedades renales o de las arterias renales, síndromes de apneas del sueño o las hipertensiones asociadas a enfermedades del sistema nervioso central.



¿Cómo prevenirla?

***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.

***Hacer ejercicio regularmente:** El ejercicio le puede ayudar a mantener un peso saludable y a bajar la presión arterial.

***Limitar el alcohol y los cigarros:** esto puede elevar su presión arterial.

***Controlar el estrés:** Aprender a relajarse y manejar el estrés puede mejorar su salud emocional y física y disminuir la presión arterial alta.



Licenciatura En enfermería.

3° Cuatrimestre

FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA III

E.L.E.: Allyn Gabriela Farfan Córdova.

Catedrático: Laura Blasi Pineda.

“HIPERTENSIÓN ARTERIAL”

Sábado, 25 de julio de 2020.

Tapachula, Chiapas de Córdova y Ordoñez.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



“La hipertensión arterial (HTA) es el factor de riesgo cardiovascular más prevalente. Según datos de la World Hypertension League, un billón y medio de personas la padece en todo el mundo”

