



**Nombre de alumno: DIANA GUADALUPE GARCIA  
ESPINO**

**Nombre del profesor: MARCOS JHODANY ARGUELLO**

**Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO**

**Materia: PRACTICA CLINICA DE ENFERMERIA**

**Grado: 6to**

**Grupo: "A"**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de julio del 2020.

Es un síndrome de etiología múltiple caracterizado por la elevación persistente de las cifras de presión arterial a cifras  $\geq 140/90$  ml/Hg

Hipertensión arterial

Es considerada como un predictor de morbimortalidad para enfermedades cardiovasculares, entre las que destacan la enfermedad cerebro vascular, el infarto del miocardio, la insuficiencia cardíaca, la enfermedad arterial periférica y la insuficiencia renal

Recomendaciones y evidencia

- Tener un IMC de 18.5 y 24.9 kg/m<sup>2</sup> para prevenir la hipertensión arterial
- Se recomienda un plan de alimentación con consumo alto de frutas y vegetales, así como con ingesta baja de grasas saturadas.

Clasificación

- Optima (<120 /<80)
- Normal (<130/<85)
- Normal- alta (130-139/85-89)
- Hipertensión (3 grados)

Tratamiento

- Tratamiento farmacológico reduce el RCV
- Fármacos de 1ra línea (Diuréticos tiazidicos (o clortalidona), beta-bloqueadores IECA (Inhibidores de la Enzima Convertidora de Angiotensina), ARA-II (Antagonistas de los Receptores de Angiotensina II), Calcio-antagonista de acción prolongada.

Prevención

Se recomienda al paciente con HAS adoptar un plan alimenticio (DASH) con alto consumo de frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa, fibra dietética y soluble, granos enteros y proteínas de origen vegetal, así como con bajo contenido grasas saturadas y colesterol

HIPERTENSION

