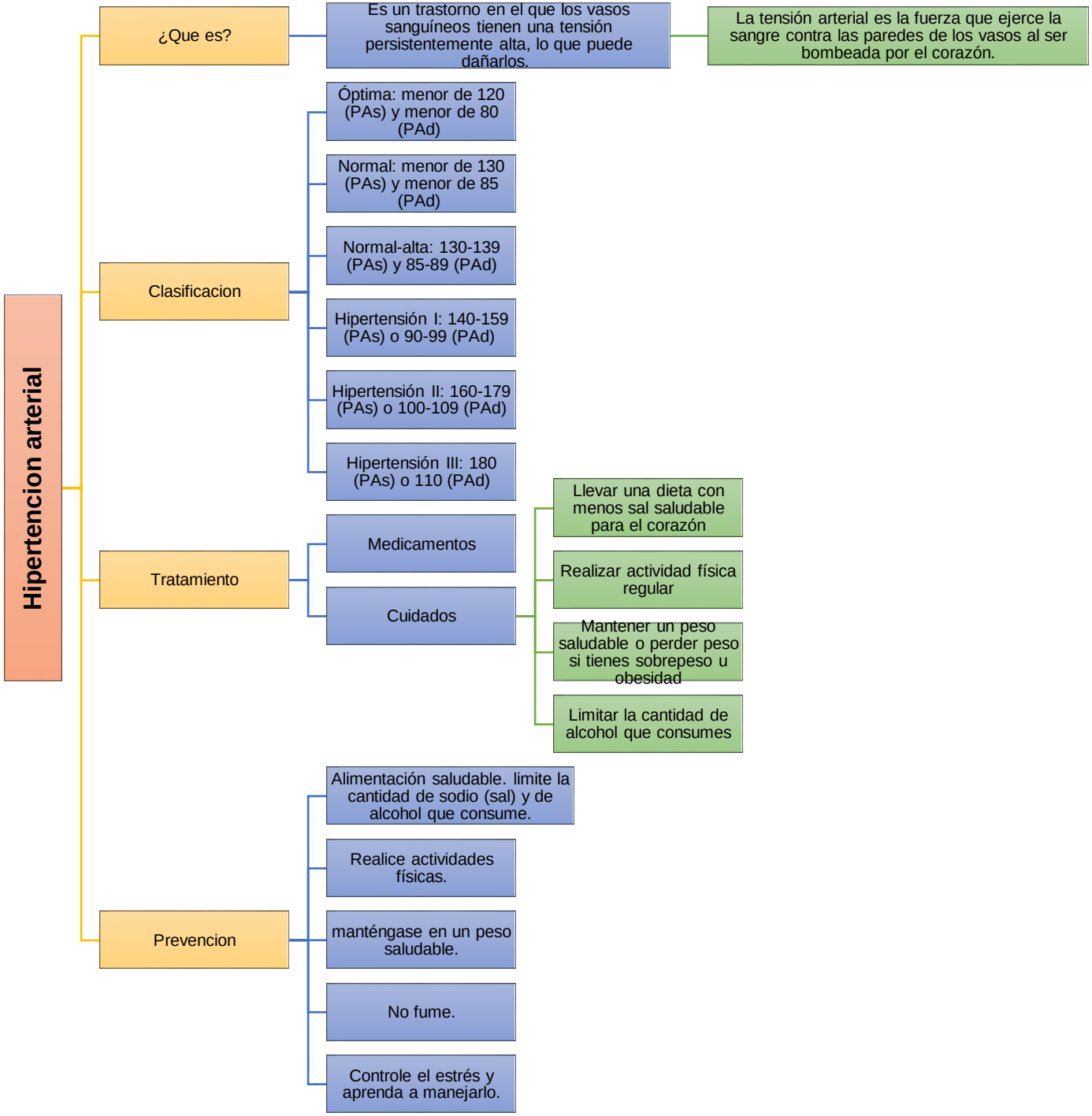
Diego Solorzano Deleón

Cuadro sinóptico

Materia: Práctica clínica

Grado y grupo: 6A

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de julio 2020


Hipertencion arterial
¿Que es?
Es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos.
La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos al ser bombeada por el corazón.
Clasificacion
Óptima: menor de 120 (PAs) y menor de 80 (PAd)
Normal: menor de 130 (PAs) y menor de 85 (PAd)
Normal-alta: 130-139 (PAs) y 85-89 (PAd)
Hipertensión I: 140-159 (PAs) o 90-99 (PAd)
Hipertensión II: 160-179 (PAs) o 100-109 (PAd)
Hipertensión III: 180 (PAs) o 110 (PAd)
Tratamiento
Medicamentos
Cuidados
Llevar una dieta con menos sal saludable para el corazón
Realizar actividad física regular
Mantener un peso saludable o perder peso si tienes sobrepeso u obesidad
Limitar la cantidad de alcohol que consumes
Prevencion
Alimentación saludable. limite la cantidad de sodio (sal) y de alcohol que consume.
Realice actividades físicas.
manténgase en un peso saludable.
No fume.
Controle el estrés y aprenda a manejarlo.