

Lic. Enfermería

Alumna: Lupita Montes de Oca Trujillo

Materia: práctica clínica de enfermería I

Profesor: Marcos Jhodany Arguello Gálvez

Sexto cuatrimestre, grupo C

# Hipertensión arterial

## Definición

La hipertensión arterial sistémica es un síndrome de etiología múltiple caracterizado por la elevación persistente de las cifras de presión arterial a cifras  $\geq$  140/90 ml/Hg.

## Manejo

- Apoyo de los procesos vitales y el funcionamiento normal.
- Mantenimiento del crecimiento, maduración y desarrollo normales.
- Prevención o control de los procesos de enfermedad o lesiones.
- Prevención de incapacidad o su compensación.
- Promoción del bienestar.

## Clasificación

- La hipertensión ligera o de grado I comprende niveles de 140-159 / 90-99 mmHg.
- La hipertensión moderada o de grado II se sitúa entre 160-179 / 100-109 mmHg
- la hipertensión severa o de grado III comprende niveles superiores a 180-110 mmHg.

## Tratamiento

### Farmacológico

- 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.
- Monoterapia
- En caso de requerir la combinación de 3 fármacos, se recomienda:
  - 1) Tiazidas, 2) más IECA o ARA II, 3) más calcio-antagonistas.

### No farmacológico

- Cambios en el estilo de vida
- Alimentación adecuada
- Actividad física diaria
- Consumo de menos sal (sodio)
- Dieta saludable
- Dieta baja en calorías
- En pacientes hipertensos se recomienda reducción de peso corporal para lograr un IMC de 25 Kg/m. 2
- Dieta rica en frutas y verduras

## Prevención

- mantener un índice de masa corporal entre 18.5 y 24.9 kg/m<sup>2</sup>
- actividad física aeróbica
- manejo del estrés
- terapias conductuales
- un plan de alimentación con consumo alto de frutas y vegetales, así como con ingesta baja de grasas saturadas.
- Evitar el tabaco
- Disminución de sal
- disminuir el consumo excesivo de café y otros productos con alto contenido en cafeína.