

**Mapa Conceptual**  
**“Hipertensión Arterial Sistémica”**  
**Lic. Cindy Lizeth De Los Santos Candelaria**

**Presenta el alumno:**

**Yoni Oel Martínez López**

**Grupo, Cuatrimestre Y Modalidad:**

**6<sup>to</sup>. Cuatrimestre “A” Semiescolarizado**

**Frontera Comalapa, Chiapas**

**16 de Mayo del 2020.**

# "Hipertensión Arterial Sistémica"

Es un

Síndrome

Caracterizado por

La elevación persistente de las cifras de presión arterial a cifras  $\geq 140/90$  mm/Hg

Es un predictor

Morbimortalidad para enfermedades cardiovasculares

Clasificación

Sistólica

Diastólica

Optima

< 120

< 80

Normal

120-129

80-84

Normal alta

130-139

85-89

Hipertensión grado 1

140-159

90-99

Hipertensión grado 2

160-179

100-109

Hipertensión grado 3

$\geq 180$

$\geq 110$

Hipertensión sistólica aislada

$\geq 140$

< 90

Prevención primaria

IMC entre 18.5 y 24.9 kg/m<sup>2</sup>

Actividad física aeróbica

Manejo del estrés

Consumo de frutas y verduras

Suspensión de tabaquismo

Reducción de sal en la comida

Disminuir el consumo de café

Prevención secundaria

Exploración neurológica

Órgano blanco

Examen de agudeza visual

Exploración de fondo de ojo

Retinopatía

Técnica de la toma de la Presión Arterial

Paciente sentado, brazo descubierto y flexionado a la altura del corazón

Técnica

Se colocará el brazalete el manguito sobre la arteria humeral y colocando el borde inferior del mismo 2 cm por encima del pliegue del codo.

Se palpará la arteria humeral, se inflará el manguito hasta que el pulso desaparezca.

Se desinflará nuevamente el manguito y se colocará la cápsula del estetoscopio sobre la arteria humeral.

Se inflará el manguito hasta 30 o 40 mmHg por arriba del nivel palpatorio de la presión sistólica y se desinflará a una velocidad de 2 mmHg/seg.