

**(HIPERTENSION ARTERIAL
SISTEMATICA)**

(DC. CINDY LIZETH DE LOS SANTOS)

PRESENTA EL ALUMNO:

(CRISTIAN LOPEZ ROBLERO)

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

(1ER.SEMESTRE “A” SEMI ESCOLARISADO)

Lugar: FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS

Fecha: 16 DE MAYO DE 2020

HIPERTENSION ARTERIAL SISTEMÁTICA

Es un síndrome caracterizado por la elevación persistente de las cifras de la presión arterial cifras $\geq 140/90$ mm/hg.

CLASIFICACION

- OPTIMA
- NORMAL
- NORMAL ALTA
- HIPERTENSION GRADO 1
- HIPERTENSION GRADO 2
- HIPERTENSION GRADO 3
- HIPERTENSION SISTOLICA AISLADA

SISTOLICA DIASTOLICA

- <120 <80
- 120-129 80-84
- 130-139 85-89
- 140-159 90-99
- 160-179 100-109
- ≥ 180 ≥ 110
- ≥ 140 <90

En algunos casos, la presión arterial elevada no presenta síntomas. Si no se trata, con el tiempo, puede provocar trastornos de la salud, como enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

PREVENIONES

PREVENCIÓN PRIMARIA

- IMC entre 18.5 y 24.9 kg/m²
- Actividad física
- Manejo del estrés
- suspensión del tabaquismo

Prevención secundaria

Exploración neurológica (órganos blancos)
Examen de agudeza visual

TÉCNICA DE TOMA DE LA PRESION SEGÚN LAS OMS

1. **No conversar.** Hablar o escuchar de forma activa agrega hasta 10 mmHg
2. **Apoyar el brazo a la altura del corazón.** No apoyar el brazo agrega hasta 10 mmHg
3. **Colocar el manguito en el brazo sin ropa.** La ropa gruesa agrega hasta 5-50 mmHg
4. **Usar el tamaño de manguito adecuado.** Un manguito pequeño agrega de 2 a 10 mmHg
5. **Apoyar los pies.** No apoyar los pies agrega hasta 6 mmHg
6. **No cruzar las piernas.** Tener las piernas cruzadas agrega de 2 a 8 mmHg
7. **Tener la vejiga vacía.** Tener la vejiga llena agrega hasta 10 mmHg.
8. **Apoyar la espalda.** No apoyar la espalda agrega hasta 6 mmHg