



**Nombre de alumnos:  
Marleny Rodas De La Cruz**

**Nombre del profesor:  
Marcos Jhodany Arguello Gálvez**

**Nombre del trabajo:  
Súper Nota para disminuir la hipertensión arterial**

**Materia:  
Salud Publica**

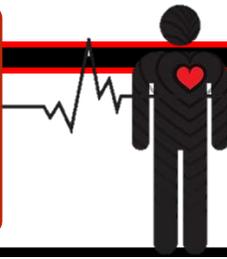
**PASIÓN POR EDUCAR**

**3er cuatrimestre grupo "B"**

**Licenciatura en enfermería**

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de julio de 2020

# Hipertensión Arterial



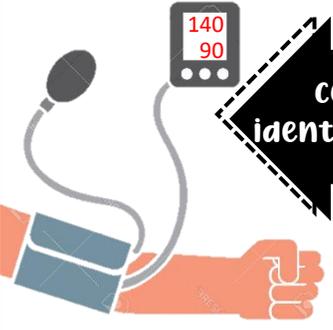
## ¿qué es?

Es un trastorno en el que las personas tienen una presión arterial persistente ALTA, que puede dañarlas. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. Cuando la presión es alta, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.



La presión normal en los adultos debe ser igual o menor a 120 mm Hg cuando el corazón late (sístole) y, menor de 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (diástole)

Cuando la presión sistólica es igual o superior a 140 mm Hg y/o superior a 90 mm Hg, la presión arterial se considera alta o elevada. **-Una persona es hipertensa si su presión arterial en dos o más oportunidades se mantiene elevada**



## cómo identificarlo

## síntomas

No se muestra ningún síntoma, por ello se le conoce como el "asesino silencioso" En algunos casos, puede sentir:



1 de cada 4 adultos en México padece hipertensión arterial



24.9 % de los hombres

26.1 % de las mujeres



La prevalencia de hipertensos con tensión arterial controlada en México es de solo 45.6%.



**CAMBIA TU ESTILO DE VIDA**



## prevención

