



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumnos: Génesis Sharon
Álvaro bautista**

**Nombre del profesor: Rosario
Sánchez**

**Nombre del trabajo: Enseñanza
aprendizaje en enfermería
comunitaria**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: módulo II

Grado: tercer semestre

Grupo: Único

Pichucalco, Chiapas 31 de agosto del 2020

Situaciones entre la prevención oportuna en un padecimiento como la hipertensión, y el tratamiento de la misma en el peor de los escenarios.



Definición de la hipertensión y su relación con el riesgo cardiovascular

Se acepta como hipertensión arterial la elevación crónica de una o de las dos presiones arteriales, sistólicas o diastólicas. El Comité de Expertos de la OMS acogiendo las experiencias y conocimientos acumulados hasta 1978, recomendó, para efectos de clasificación, considerar hipertensas a las personas con una o con ambas presiones elevadas. Los límites fijados fueron para la sistólica igual o superior a 160 mmHg y para la diastólica igual o superior a 95 mmHg o una de las dos. Sin embargo, en años recientes, especialmente después de conocerse los resultados del Programa Nacional de Control de Hipertensión Arterial en Estados Unidos (HDFP), la definición de hipertensión leve y la necesidad de tratamiento ha vuelto a ponerse en discusión, Para fines terapéuticos es preciso considerar todos los pro y los contras de un tratamiento a largo plazo en cada individuo, sopesando muy bien el riesgo que, desde el punto de vista cardiovascular, tenga dicha persona y siempre se debe someter a observación ulterior y a otras medidas que estén encaminadas a la prevención de trastornos cardiovasculares. En este sentido se recomienda tener en cuenta la edad, sexo, raza del paciente, los antecedentes familiares y hereditarios en relación con la hipertensión arterial y enfermedad coronaria, el hábito de fumar y la ingestión de bebidas alcohólicas, la dieta, sobrepeso, tipo de trabajo, condiciones que provocan tensión y vida sedentaria. Además, debe valorarse siempre la tendencia de los niveles de

presión, ya sea a seguir elevándose, permanecer estable o incluso descender en el curso de los primeros meses después del diagnóstico.

Clasificación de la presión arterial*

En adultos de 18 años y más

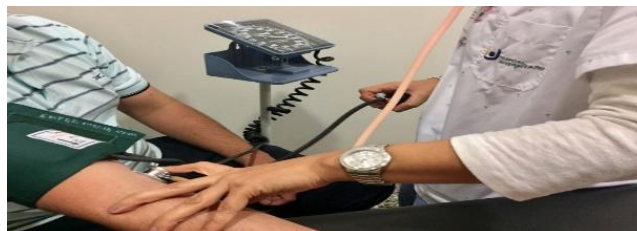
Presión Arterial (mmHg)	Categoría*
Presión Arterial Diastólica	
<85	presión arterial normal
85-89	presión normal alta
90-104	hipertensión leve
105-114	hipertensión moderada
a 115	hipertensión severa
Presión Arterial Sistólica+ +	
< 140	presión arterial normal
140-159	hipertensión sistólica leve
> 160	hipertensión sistólica

Conforme aumentan los niveles de la presión arterial tanto sistólica como diastólica. Esto se hace notorio desde valores de 130-140 mmHg de sistólica y de 80-85 mmHg de diastólica.

Diagnóstico y clasificación

La hipertensión arterial se puede clasificar de tres maneras distintas: por el nivel de lectura de la presión arterial, por la importancia de las lesiones orgánicas y por la etiología.

La importancia de prevenir y tratar la Hipertensión Arterial



El corazón es el órgano encargado de bombear la sangre oxigenada a través de las arterias hacia todo el cuerpo. Al avanzar, la sangre ejerce una presión contra las paredes de las arterias, que se mide como presión arterial.

La hipertensión arterial se define por la detección de promedios de la presión arterial sistólica (“máxima”) y/o diastólica (“mínima”) por encima de los límites establecidos como normales para los registros obtenidos en el consultorio. Dicho límite es de 160 mmHg para la sistólica y de 95 mmHg para la diastólica.

La presión arterial sistólica o máxima es la fuerza ejercida por la sangre sobre las arterias cuando el corazón se contrae. La presión arterial diastólica refleja la presión existente en las arterias cuando el corazón está en reposo, entre los latidos cardíacos, en el 90-95% de los casos de hipertensión arterial, se desconoce la verdadera causa (se denomina “hipertensión esencial”). En el 5-10% restante, la hipertensión puede asociarse a trastornos renales, hipertiroidismo, tumor en la glándula suprarrenal o en la hipófisis, o al embarazo. En estos casos, se habla de “hipertensión secundaria”

Su tratamiento se basa en fármacos y cambios en el estilo de vida

Alimentación con poca sal. Es necesario evitar el consumo de alimentos procesados, embutidos, fiambres, quesos duros; seleccionar alimentos y aguas bajos en sodio; y favorecer el consumo de frutas y verduras como fuente de potasio (que ayuda a controlar la presión arterial). De presentar sobrepeso, se indica una reducción del peso corporal. Abandono del tabaquismo. Actividad física regular acorde a la edad de cada paciente. La recomendación es 30 minutos diarios de actividad física moderada.

El tratamiento farmacológico se realiza con medicamentos antihipertensivos que serán indicados oportunamente por el profesional.

¿Cómo prevenir la Hipertensión Arterial?

La alimentación debe ser preferentemente con bajo contenido de sal (seleccionar panes, galletitas, quesos, aguas con menor aporte de sodio) y con alta contribución de potasio (frutas, verduras, legumbres y pescado).

Además es recomendable mantener peso normal, realizar actividad física regularmente y no fumar.