



**Nombre de alumnos:**

**Ailyn Yamili Antonio Gómez.**

**Nombre del profesor:**

**Rosario Cruz Sanchez.**

**Nombre del trabajo:**

**Enseñanza aprendizaje en  
enfermería comunitaria**

**Materia:**

**Submodulo II**

**Grado:**

**3° semestre.**

**Grupo:**

**“U”**

Pichucalco, Chiapas a 25 de agosto de 2020.

---

# Hipertensión

Prevención oportuna:

Educación al paciente hipertenso, la posibilidad de lograr eficacia en el tratamiento antihipertensivo se halla estrechamente ligada a que el paciente comprenda y acepte su condición, que la HTA es asintomática y que el tratamiento intenta reducir el riesgo de padecimientos vasculares o circulatorios, con el riesgo de padecer infartos, hemorragias cerebrales, padecimientos tromboembólicos y falla renal, complicaciones frecuentemente que se dan a la larga con la enfermedad invalidantes, ya que las indicaciones complejas y con múltiples medicaciones se asocian con menor cumplimiento, por cuanto un paciente con varios FR debe ser advertido de la necesidad de un enfoque abarcativo, motivo destacado para el incumplimiento es que el paciente desconoce los objetivos del tratamiento, los valores de peso, PA o colesterol, así como la disminución del riesgo que se podría obtener con un tratamiento eficaz, se ha observado la utilidad de estimar la tasa de riesgo frente al paciente y objetivar la mejora obtenida con el tratamiento antihipertensivo en función de la disminución de esta tasa en el transcurso del tratamiento, contribuyendo a tangibilizar los objetivos y resultados del tratamiento, en lo que el paciente debe de modificar sus hábitos en la vida diaria son:

- Disminuir el peso (en pacientes con sobrepeso).
- Limitar la ingesta de alcohol.
- Aumentar el ejercicio aeróbico de 30 a 45 minutos al día.
- Mantener adecuada la ingesta de potasio.
- Mantener adecuada la ingesta de calcio y magnesio para la salud en general.

- Cesar el tabaquismo para la salud cardiovascular.
- Reducir la ingesta de grasas saturadas y colesterol para la salud cardiovascular general.

En el peor de los casos:

- Paciente obeso con un alto índice de masa corporal
- Sedentario (poca actividad física)
- Alta ingesta de grasas saturadas y carbohidratos.
- Deficiente control medico y mal apego al tratamiento.
- Antecedentes de hospitalizaciones previas por crisis hipertensiva.
- Alcolismo y tabaquismo positivo