



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**“PASIÓN POR EDUCAR”.**

---

---

**“PROYECTO TESIS DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL”**

PARA OBTENER EL GRADO DE:  
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA GENERAL

Asignatura:

SEMINARIO DE TESIS

PRESENTA

**SITANIA SOFÍA HERNÁNDEZ MORENO**

BAJO LA DIRECCIÓN DE:  
Mtro. Iván Alberto Morales Ocaña

VILLAHERMOSA, TABASCO, MARZO DE 2021.

## **PLANTEAMIENTO**

La hipertensión arterial a nivel nacional es una enfermedad que cada día va incrementando, es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en adultos de 45 años de edad, siendo patología y factor de riesgo importante para otras enfermedades, por lo que las estrategias de intervención de salud deben estar dirigidas a la prevención primaria o de ocurrencia y a la secundaria o de progresión. La HA aún no se conoce lo que la ocasiona ni tampoco se tiene una cura específica.

## JUSTIFICACIÓN

La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanta más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. La hipertensión arterial es la más común de las condiciones que afectan a la salud de los individuos y las poblaciones en todas partes del mundo. Representa por sí misma una enfermedad como también un factor de riesgo importante para otras enfermedades fundamentalmente para el desarrollo de enfermedad cardiovascular aterosclerótica, ya sea accidente cerebrovascular (ACV), infarto agudo del miocardio (IAM), enfermedad renal crónica (ERC), enfermedad arterial periférica (EAP) y todas las causas de muertes cardiovascular.

## **MI APORTACIÓN**

Lo que yo haría para que el problema poco a poco vaya desapareciendo, es que las personas tengan una mayor información o mejor información de la enfermedad para que tengan una vida saludable o una mejor calidad de vida, dar charlas educativas, dar folletos sobre el tema, hay muchas estrategias para promover la salud, en el caso de los que padezcan hipertensión arterial que reduzcan el consumo excesivo de sodio, realizar rutinas de ejercicio físico exigente dependiendo la edad, consumir poca grasa y más frutas y vegetales, así mismo moderar el consumo de bebidas alcohólicas y no ingerir en exceso bebidas excitantes como el café y el te, la hipertensión es un poderoso factor de riesgo que se agudiza cuando se asocia a colesterol elevado, diabetes mellitus y ácido úrico.

## REFERENCIAS

- [R Tagle](#) - Revista Médica Clínica Las Condes, 2018 – Elsevier
- [DRR TAGLE](#) - [residenciamflapaz.com](#)
- [DRR TAGLE](#) - [residenciamflapaz.com](#)
- [JH Pérez, AP Unanua](#) - 2002 - [fbbva.es](#)
- [SC Pérez](#) - Libro de la salud cardiovascular del Hospital Clínico ..., 2009 - [dialnet.unirioja.es](#)
- [BH Robles](#) - Archivos de cardiología de México, 2001 - [medigraphic.com](#)
- [JCA Prínce, IS Tortoló, IA Salabert...](#) - Revista Médica ..., 2017 - [medigraphic.com](#)
- [JC Alfonso Prínce, I Salabert Tortoló...](#) - Rev. medica ..., 2017 - [pesquisa.bvsalud.org](#)
- [JC Alfonso Prínce, I Salabert Tortoló...](#) - Revista Médica ..., 2017 - [scielo.sld.cu](#)
- [SA de Cardiología, FA DE CARDIOLOGÍA](#) - 2018 - [old2.sac.org.ar](#)
- [LJ Berenguer Guarnaluses](#) - Medisan, 2016 - [scielo.sld.cu](#)
- [LJ Berenguer Guarnaluses](#) - MEDISAN, 2016 - [scielo.sld.cu](#)
- [MD Pérez Caballero, JL León Álvarez...](#) - Revista cubana de ..., 2017 - [scielo.sld.cu](#)
- [MD Pérez Caballero, JL León Álvarez...](#) - Revista Cubana de ..., 2017 - [medigraphic.com](#)
- [AM Delucchi, CR Majul, A Vicario...](#) - Rev Fed Arg ..., 2017 - [corazoncerebro.com.ar](#)