



Nombre del alumno: Marco Antonio Pérez Barrios

Nombre del profesor: Yesenia Guadalupe Ovando Alegria

CUADRO SINOPTICO. UNIDAD III PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.

Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.

Grado: 8

Grupo: c

**PADECIMIENTOS
MÁS FRECUENTES**

DIGESTIVO

Empacho

Definición

Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida

Otras causas

- Comer demasiado deprisa.
- Comer alimentos muy grasos.
- Comer en movimiento.
- Comer al mismo tiempo que se fuma.
- Ingerir alimentos con exceso de alcohol, o de estimulantes tipo cafeína o picantes.
- Comer con ansiedad o estrés.

Síntomas

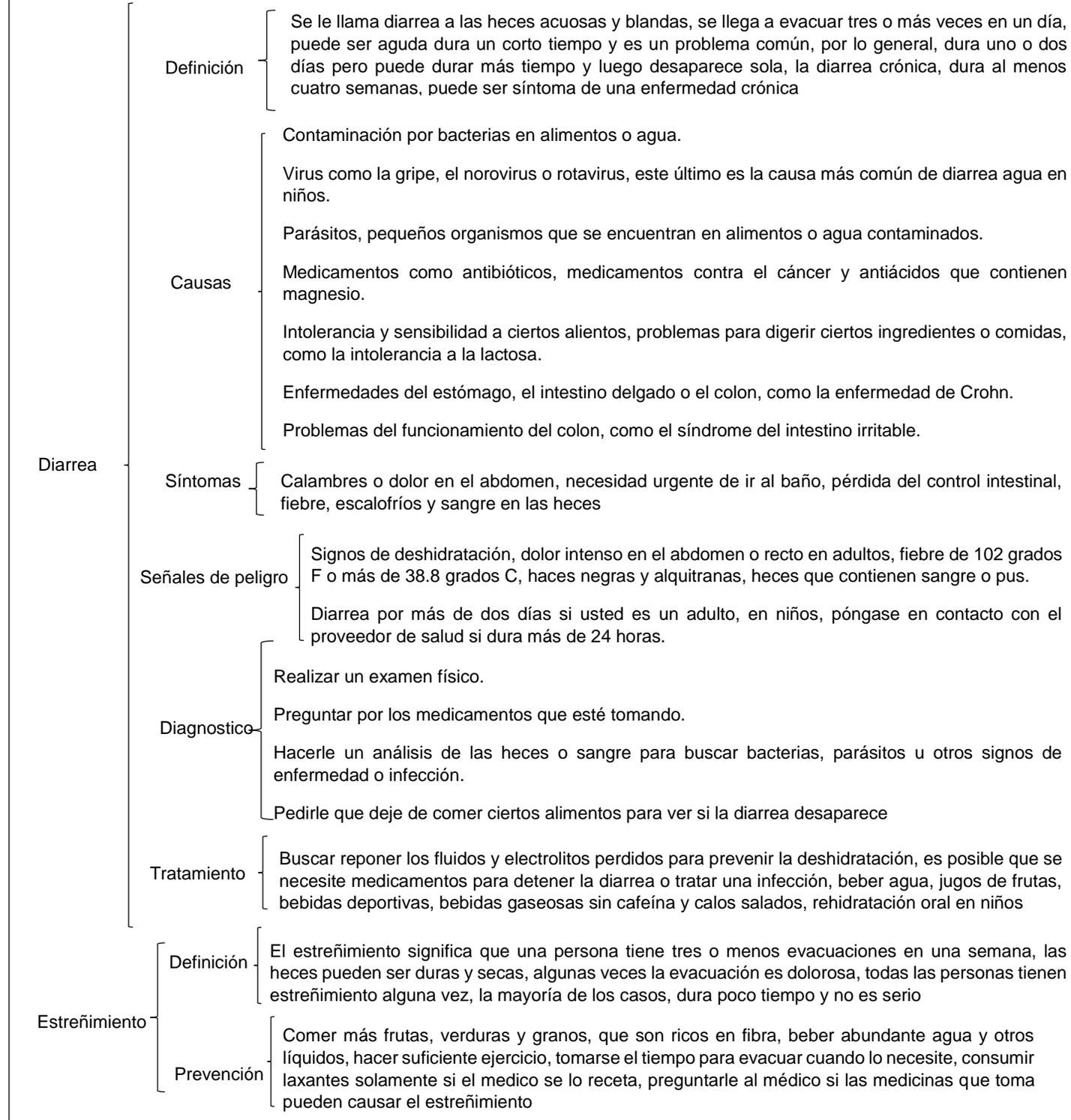
Nauseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago, asco al pensar en la comida, acidez, flatulencias, lengua seca y blanquecina, cansancio, dolor de cabeza, malestar general, sudoración

Prevención

- Comer más veces, pero menos cantidad.
- Bebe más agua.
- Mastica despacio.
- Comienza la comida con una sopa o una ensalada.
- Evita las frituras, las salsas muy grasas y los postres contundentes.
- Note acuestes nada más comer.
- Tomas una infusión digestiva, como la manzanilla, o él te verde, la melisa, el anís o el diente de león.
- Intenta quedarte ligeramente insatisfecho.
- Realiza ejercicio regular, pero no lo hagas nada más comer, claro espera dos horas al menos.

Remedios caseros

- Hacer una dieta absoluta, es decir, no comas nada más unas horas, si tu estomago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar.
- Solo debes beber líquidos, mejor agua o zumo de limón, bebe poco a poco, a sorbos, para probar tolerancias.
- Si tienes, algún antiácido te puede ayudar a sentirte mejor.
- La manzanilla o la infusión de anís, pueden ayudarte a sentar el estómago o bien a vomitar, a veces, resulta muy complicado, pero al hacerlo te sentirás algo mejor.
- Reposa, no hagas ejercicio hasta que te encuentres mejor.
- Cuando te encuentres bien y empieces con la ingestita sólida, hazlo poco a poco, con alimentos limpios, suaves y de fácil digestión como yogur, purés, cremas, algo de fruta, pollo o pavo a la plancha, huevo en tortilla o cocido, según vayas viendo que lo toleras bien. podrás ir incorporando el resto de alimentos.



ESQUELETICO
Y MUSCULAR

Luxaciones

Definición

Como la pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, generalmente debida a un movimiento con rango mayor al normal con una dirección fuera de lo anatómico-funcional, según la pérdida de la relación anatómica, esta puede ser luxación completa o parcial, según el tiempo puede ser aguda como la que sigue al trauma, reciente cuando tienen días de evolución y parando las 6 semanas se denominan inveteradas

Clasificación

Traumáticas

Las ocasionadas por un trauma directo o indirecto. Pueden ser cerradas, o abiertas cuando se pone en contacto el medio ambiente con las superficies articulares.

Complicadas

Cuando además de la pérdida de la relación articular existe lesión habitualmente vascular o nerviosa, cuando se asocia a una fractura, recibe el nombre de fractura-luxación.

Patológica

Es aquella que se presenta sin trauma mínimo en una articulación con patología previa, como puede ser infecciosa, tumoral o neuromuscular, entre las más frecuentes

Congénita

Aquella que se presenta por un defecto anatómico existente desde el nacimiento, ejemplo frecuente es la articulación coxofemoral

Recidivante o iterativa

Es la que se presenta con mínimos traumas en forma repetitiva después de haber sufrido una luxación aguda, en condiciones patológicas no traumáticas, cuando la reproduce el paciente por propio deseo, recibe el nombre de voluntaria.

Diagnostico

El diagnóstico integral de una luxación debe hacerse después de un estudio clínico y de gabinete completos, estudios simples de rayos X en dos o más proyecciones, nos ratifican la lesión y ayudan a integrar el diagnóstico final, exámenes de laboratorio solo cuando hay una patología y para conocer el estado general del paciente

Síntomas

Dolor generalmente intenso localizado a la articulación afectada, pérdida de la morfología y del eje anatómico e incapacidad funcional

Tratamiento

El tratamiento de las luxaciones traumáticas es la reducción o integración de la articulación. Debe considerarse como una urgencia y realizarla de preferencia un ortopedista. La reducción abierta solo está indicada cuando hay interposición de partes o en lesiones abiertas o complicadas. Después de ratificar la reducción por estudios radiológicos y según la articulación afectada, la inestabilidad residual y la edad del paciente, se debe inmovilizar el miembro afectado en posición funcional durante tres a seis semanas, para permitir una cicatrización de los ligamentos y la capsula articular y pues iniciar la rehabilitación funcional que es indispensable.

Luxaciones más frecuentes

La articulación gleno-humeral.

La acromio clavicular.

La coxofemoral.

La de codo.

Luxaciones acromio claviculares parciales.

La articulación coxofemoral

Fractura

Definición { La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea u cartilaginosa II

Clasificación {

- A/Fracturas habituales { El factor fundamental es un único traumatismo cuya violencia es capaz de desencadenar una fractura en un hueso de cualquier calidad. Son las más frecuentes, su gravedad y pronóstico son directamente proporcionales a la violencia del traumatismo causal
- B/Fracturas por insuficiencia o patológicas { En estas fracturas el factor fundamental es la debilidad ósea. Pueden verse a procesos generales que cursen con osteopenia u osteosclerosis bien sean enfermedades Oseas fragilizantes constitucionales o metabólicas. Puede deberse a proceso locales como son los tumores primarios o metasicos o procedimientos iatrogénicos que debiliten un área circunscrita de hueso
- C/Fracturas por fatiga o estrés { La fractura es el resultado de sollicitaciones mecánicas repetidas

Localización {

- 1 Epifisiarias
- 2 Metafisiarias
- 3 Diafisiarias

Su relación con el medio ambiente {

- Cerradas cuando no comunican con el exterior-
- Abiertas o expuestas, cuando una fractura se comunica con el medio exterior. En toda fractura de este tipo se afectan las partes blandas y se produce una herida que puede ser simple o complicada. Abrasión, contusión, avulsión, herida mutilante etc.

Esguince

Definición { Es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores. Cuando una articulación es forzada más allá de sus límites anatómicos normales se originan cambios adversos en los tejidos microscópicos y macroscópicos, se puede distender y desgarrar el tejido, y en ocasiones los ligamentos pueden arrancarse de sus inserciones Oseas. Los esguinces afectan fundamentalmente el tejido ligamentoso y capsular, sin embargo los tendones también pueden verse afectados de forma secundaria

Clasificación {

- Esguince de primer grado, caracterizado por dolor moderado, escasa inflamación, y motilidad normal
- Esguince de segundo grado, en el que hay dolor, perdida moderada de función, inflamación, y a veces inestabilidad ligera
- Esguince de tercer grado, muy doloroso, gran inflamación, pérdida importante de función, e inestabilidad manifiesta

RESPIRATORIO

Bronquitis

- Definición: Es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y afuera de los pulmones, las personas que tienen bronquitis suelen toser mucosidad espesa y, tal vez, decolorada. La bronquitis puede ser aguda o crónica.
- Clasificación
 - Aguda: Generalmente es ocasionada por los virus que se transmiten a través de gotas de saliva cuando la gente enferma estornuda o tose, se presentan síntomas como dificultad respiratoria, sibilancias, sonidos durante la respiración, fatiga, molestia en el pecho, tos o fiebre.
 - Crónica: Se presenta cuando la mucosa que recubre los bronquios se encuentra constantemente irritada e inflamada, lo que provoca la presencia de tos prolongada con mucosidad, fatiga, falta de aliento e infecciones respiratorias repetidas. Este tipo de bronquitis se presenta en las personas con tabaquismo.
- Síntomas: Tos, producción de mucosidad, que puede ser transparente, blanca, de color gris, amarillento, o verde puede presentar manchas de sangre, fatiga, dificultad para respirar, fiebre ligera y escalofríos, molestias en el pecho.
- Tratamiento: No fumar, evitar el humo de cigarro, lavarse las manos constantemente e ingerir una mayor cantidad de líquidos.

Neumonía

- Definición: Es una infección en uno o ambos pulmones. Causa que los alveolos pulmonares se llenen de líquido o pus. Puede variar de leve a grave, según el tipo de germen que causa la infección, su edad y su estado general de salud.
- Causas: Las infecciones bacterianas, virales y fúngicas, streptococcus pneumoniae, legionella pneumophila, mycoplasma pneumoniae, chlamydia pneumoniae, haemophilus influenzae, virus respiratorio sincitial, algunos virus del resfriado común y gripe, SARS-CoV-2-COVID-19, neumonía por Pneumocystis, coccidioidomycosis, histoplasmosis, cryptococcus.
- Factores de riesgo
 - Su edad. El riesgo es mayor para los niños menores de 2 años y los adultos mayores de 65 años.
 - Exposición a ciertos químicos, contaminantes o humos tóxicos.
 - Estilo de vida. Como fumar, consumo excesivo de alcohol y desnutrición.
 - Estar en un hospital, especialmente si está en la UCI. Estar sedado y/o conectado a un ventilador aumenta aún más el riesgo.
 - Tener una enfermedad pulmonar.
 - Tener un sistema inmunitario debilitado.
 - Tener problemas para toser o tragar, por un derrame cerebral u otra afección.
 - Haberse enfermado recientemente con un resfriado o gripe.
- Síntomas: Fiebre, escalofríos, tos generalmente con flema, dificultad para respirar, dolor en el pecho cuando respira o tose, náuseas, vómito, diarrea.
- Complicaciones graves
 - Bacteriemia. Ocurre cuando las bacterias entran al torrente sanguíneo. Es grave y puede provocar un shock séptico.
 - Abscesos pulmonares. Acumulaciones de pus en las cavidades de los pulmones.

ENDOCRINO

Diabetes

- Definición { Es una enfermedad endocrina caracterizada por la falta de insulina en la sangre, una hormona producida por el páncreas que se encarga de permitir que glucosa procedente de los alimentos entre en las células y les suministre energía, cuando la producción de insulina se ve afectada, la glucosa se encuentra circulando libremente por la sangre.
- Clasificación { Diabetes tipo I, el cuerpo no produce insulina.
Diabetes tipo II, el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre y la diabetes gestacional
- Daños { Los ojos, riñones y los nervios.
Puede causar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y la necesidad de amputar un miembro
- Diagnóstico y exámenes { Examen de anticuerpos antiinsulínicos, examen de cetonas en la sangre, examen de ECA en la sangre, examen de glucemia, examen del péptido C de insulina, exámenes y chequeos para la diabetes, prueba de cetonas en la orina, prueba de glucosa en la orina, prueba de glucosa en sangre, prueba de oligoalbuminuria, prueba de tolerancia a la glucosa en mujeres que no están embarazadas y pruebas y diagnóstico de la diabetes
- Tratamiento { Una tratamiento como tal no existe aún se puede solamente controlar, el ejercicio, el control de peso y respetar el plan de comidas puede ayudar a controlar además de glucosa en sangre y, si tiene receta médica tomar medicamentos

Tos ferina

- Definición { Es una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración. A menudo se escucha un sonido convulsivo profundo cuando la persona trata de inspirar
- Causas { Es causada por la bacteria Bordetella pertussis, causa discapacidad permanente en los bebés o incluso la muerte.
- Síntomas { Los síntomas de la infección a menudo duran 6 semanas, pero pueden durar hasta 10 semanas
- Tratamiento { Los antibióticos tratan la neumonía bacteriana y algunos tipos de neumonía fúngica. No funcionan para la neumonía viral.
El profesional de la salud puede recetarle medicamentos antivirales para la neumonía viral
- Diagnóstico { El profesional preguntará sobre su historia clínica y sus síntomas
Hará un examen físico, que incluye escuchar sus pulmones con un estetoscopio.
Puede solicitar pruebas, incluyendo. Radiografía de tórax, exámenes de sangre como un conteo sanguíneo completo para ver si su sistema inmunitario está combatiendo activamente una infección, hemocultivo para determinar si tiene una infección bacteriana que se ha diseminado al torrente sanguíneo, en el hospital si tiene síntomas graves en adulto mayor o tiene otros problemas es posible que le hagan pruebas como la prueba de esputo, tomografía computarizada del tórax para ver la calidad de pulmones afectados, cultivo de líquido pleural, oximetría de pulso o prueba de nivel de oxígeno en la sangre, broncoscopio.

Trastornos pleurales. Afecciones que afectan la pleura, el tejido que cubre el exterior de los pulmones y recubre el interior de la cavidad torácica.
Insuficiencia renal.
Insuficiencia respiratoria

Síndrome de Ovario Poliúístico

- Definición { Es un trastorno endocrino frecuente en mujeres que se encuentran en edad reproductiva, se desarrolla cuando la mujer tiene niveles excesivos de andrógenos, una hormona masculina, esto hace que se formen folículos en los ovarios, unas pequeñas acumulaciones de líquido que impiden que los óvulos sean liberados en forma regular
- Síntomas {
 - Ausencia del periodo menstrual después de haber tenido uno o más periodos menstruales normales durante la pubertad lo que es una amenorrea secundaria.
 - Periodos menstruales irregulares, que pueden ser intermitentes y pueden ser desde muy ligeros hasta muy abundantes.
 - Vello corporal extra que crece en el pecho, el abdomen y la cara, al igual que alrededor de los pezones.
 - Acné en cara, tórax o espalda.
 - Cambios en la piel tales como marcas y pliegues cutáneos gruesos y oscuros alrededor de las axilas, la ingle, el cuello y las mamas
- Pruebas y exámenes {
 - La atención médica realizara un examen físico, incluyendo un examen pélvico. Notara en el ultrasonido que los ovarios están agrandados y que tienen pequeños quistes, inflamación del clítoris que es poco frecuente, checar si existe resistencia a la insulina y diabetes, hipertensión arterial, colesterol alto, aumento de pesos y obesidad, revisara el índice de masa corporal, además de exámenes de sangre para verificar los niveles de hormonas que son los niveles de estrógenos, nivel de hormona foliculostimulante, nivel de hormona luteinizante, nivel de hormonas masculinas que es la testosterona.
 - Glucosa en ayunas y otros exámenes a la glucosa y la resistencia a la insulina, niveles de lípidos, prueba de embarazo GCh en suero, niveles de prolactina, prueba de la función tiroidea
- Tratamiento {
 - Bajar de pesos. Puede ayudar a tratar los cambios hormonales y problemas de salud como la diabetes, la presión arterial alta o el colesterol alto.
 - El proveedor puede recetar píldoras anticonceptivas o métodos anticonceptivos para que los ciclos menstruales sean regulares.
 - Análogos de la hormona liberadora de la horma luteinizante HLHL, citrato de clomiferio o letrozole, que pueden hacer que sus ovarios liberen óvulos y mejoren la posibilidad de quedar en embarazo, píldoras de espironolactona o flutamida, crema de eflornitina

Hipotiroidismo

- Definición { Es también una enfermedad endocrina que afecta a la glándula tiroidea, aparece esta no produce suficiente cantidad de hormonas. Es el trastorno de la tiroides más común, cuando no hay suficientes hormonas tiroideas en el cuerpo, el metabolismo no puede ser controlado adecuadamente. Suele ocurrir cuando el sistema inmune ataca a las células de la tiroides que producen hormonas, hace que el organismo se ralentice.
- Síntomas {
 - Aumento de peso
 - Ritmo cardíaco lento.
 - Somnolencia, ronquera, depresión, estreñimiento
 - Mayores niveles de colesterol en sangre
 - Dolor en las articulaciones, rigidez muscular
 - Hinchazón de la cara
 - Sensibilidad al frío

Hipertiroidismo

- Diagnostico
 - El profesional de la salud considerara su historia médica, incluyendo preguntas sobre sus síntomas
 - Hará un examen físico, puede realizar pruebas de tiroides como la prueba de TSH, T3, T4 y análisis sangre de anticuerpos tiroideos.
 - Pruebas de imagen como un examen de tiroides, ecografía, o prueba de absorción de yodo radioactivo, la que mide la cantidad de yodo radioactivo que su tiroides absorbe de su sangre después de tragar una pequeña cantidad
- Tratamiento
 - Se trata con un medicamento para reemplazar la hormona que su propia tiroides no puede producir.
 - Entre 6 a 8 semanas después de comenzar a tomar el medicamento se le realizara un análisis de sangre para verificar el nivel de su hormona tiroidea y el profesional ajustara la dosis si es necesario.
- Definición
 - El hipertiroidismo o tiroides hiperactiva, ocurre cuando la glándula tiroides produce más hormonas tiroideas que las de su cuerpo necesita, su tiroides es una pequeña glándula con forma de mariposa ubicada en la parte delantera de su cuello, produce hormonas que controlan como el cuerpo usa la energía.
- Causas
 - Enfermedades graves. Trastorno autoinmune en el que el sistema inmunitario ataca la tiroides y hace que produzca demasiada hormona.
 - Nódulos tiroideos. Crecimientos en la tiroides, suelen ser benignos o sea no cancerosos, pero pueden volverse hiperactivos y producir demasiada hormona tiroidea, son más comunes en adultos mayores.
 - Tiroiditis. Inflamación de la tiroides, hace que la hormona tiroidea almacenada se filtre fuera de la glándula tiroides.
 - Demasiado yodo. El yodo se encuentra en algunos medicamentos, jarabes para la tos, algas y suplementos a base de algas. Tomar demasiado puede causar que su tiroides produzca demasiada hormona.
 - Demasiada medicina para la tiroides. Esto puede ocurrir si las personas que toman medicamentos para el hipotiroidismo toman demasiado.
- Síntomas
 - Nerviosismo o irritabilidad, fatiga, debilidad muscular, problemas para tolerar el calor, problemas para dormir, temblor generalmente en las manos, latidos cardiacos irregulares o rápidos, deposiciones frecuentes o diarrea, pérdida de peso, cambios de humor, bocio, un agrandamiento de la tiroides que puede hacer que su cuellos se vea hinchado y cause problemas para respirar o tragar
- Diagnostico
 - El profesional de la salud considerara su historia médica, incluyendo preguntas sobre sus síntomas
 - Hará un examen físico, puede realizar pruebas de tiroides como la prueba de TSH, T3, T4 y análisis sangre de anticuerpos tiroideos.
 - Pruebas de imagen como un examen de tiroides, ecografía, o prueba de absorción de yodo radioactivo, la que mide la cantidad de yodo radioactivo que su tiroides absorbe de su sangre después de tragar una pequeña cantidad
- Tratamiento
 - Terapias con yodo radiactivo y cirugía de tiroides
 - Medicamentos antitiroideos hace que produzca menos hormona tiroidea durante 1 a 2 años, es posible que deba tomar durante varios años. Medicamentos betabloqueadores.
 - Cirugía

NERVIOSO

Esclerosis múltiple

- Definición { Afecta al cerebro y la médula espinal. Lesiona la vaina de mielina, el material que rodea y protege las células nerviosas, la lesión hace más lentos o bloquea los mensajes entre el cerebro y el cuerpo.
- Síntomas {
 - Alteraciones de la vida.
 - Debilidad muscular.
 - Problemas con la coordinación y el equilibrio.
 - Sensaciones como entumecimiento, picazón o pinchazos.
 - Problemas con el pensamiento y la memoria
- Diagnóstico y pruebas { No existe una prueba específica pero los profesionales de la salud utilizan su historia clínica, examen físico, pruebas neurológicas, resonancia magnética y otros métodos para diagnosticarla.
- Tratamiento { No tiene cura, pero las medicinas pueden hacer más lento el proceso y ayudar a controlar los síntomas, la fisioterapia y la terapia ocupacional también pueden ayudar. Corticosteroides, intercambio de plasma, terapia modificadora Ocrelizumab, medicamentos de interferón beta, acetato de glatiramer, fingolimod, dimetil fumarato, teriflunomida, siponimod, cladribina, natalizumab, alemtuzumab.

Demencia

- Definición { Es una pérdida de la función cerebral que ocurre a causa de ciertas enfermedades. Afecta la memoria, el pensamiento, el lenguaje, el juicio y el comportamiento.
- Tipos { Demencia degenerativa. Significa que los cambios en el cerebro que están causando la demencia no pueden detenerse ni revertirse.
- Causas {
 - El mal de Alzheimer, demencia vascular, demencia de Lewy
 - Enfermedad de Huntington, lesión cerebral, esclerosis múltiple.
 - Infecciones como el VIH, sífilis y la enfermedad de Lyme.
 - Mal de Parkinson, enfermedad de Pick, parálisis supranuclear progresiva, tumores del cerebro, abuso de alcohol por mucho tiempo.
 - Cambio de niveles de azúcar, calcio, sodio en la sangre.
 - Niveles bajos de vitamina B12, hidrocefalia normotensiva, algunas infecciones del cerebro.
- Síntomas { Los síntomas abarcan en áreas de la función mental, el comportamiento emocional o la personalidad, el lenguaje, la memoria, la percepción, pensamiento y juicio habilidades cognitivas, problemas para controlar las deposiciones o la micción, problemas para tragar.
- Pruebas y exámenes {
 - Examen físico completo, que incluye de un examen del sistema nervioso.
 - Hacer preguntas acerca de la historia clínica y los síntomas de la persona.
 - Exámenes de la función mental.
 - Otros exámenes como la anemia, tumor cerebral, infección que dura mucho tiempo crónica, intoxicación por medicamentos, depresión grave, enfermedad tiroidea, nivel de B12, nivel de amoníaco en la sangre, química sanguínea, gasometría arterial, análisis del LCR, niveles de droga o alcohol, electroencefalograma, tomografía computarizada de la cabeza, resonancia magnética, etc.
- Tratamiento { Depende de la afección algunos pueden requerir hospitalización por corto tiempo, ejercicios mentales

Epilepsia

- Definición { Es un trastorno cerebral en el cual una persona tiene convulsiones repetidas durante un tiempo. Las convulsiones son episodios de actividad descontrolada y anormal de las neuronas que puede causar cambios en la atención o el comportamiento.
- Causas {
Ocorre cuando los cambios en el tejido cerebral hacen que el cerebro este demasiado excitables o irritables, como resultado de esto, el cerebro envía señales anormales, esto ocasiona convulsiones repetidas e impredecibles.
Accidentes cerebrovasculares o accidente isquémico transitorio, demencia, lesión cerebral traumática, problemas cerebrales presentes al nacer, trastornos metabólicos presentes al nacer, tumor cerebral, vasos sanguíneos anormales den el cerebro, otra enfermedad que dañe o destruya el tejido cerebral, trastornos elípticos congénitos
- Síntomas {
Pueden variar e una persona a otra, algunas personas puede tener simples episodios de ausencias, temblores violentos, pérdida de la lucidez mental, convulsiones.
Sensaciones de hormigueo, sentir un olor que realmente no existe o cambios emocionales
- Pruebas y exámenes { Examen físico comprende una evaluación detallada del cerebro y del sistema nervioso, electroencefalograma, química sanguínea, glucemia, conteo sanguíneo completo CSC, pruebas de función renal, pruebas de la función hepática, punción lumbar, exámenes para enfermedades infecciosas, tomografía computarizada o resonancia magnética de la cabeza
- Tratamiento { Medicamentos para prevenir convulsiones llamadas anti convulsiones o medicamentos antiepilépticos, fármacos orales, cirugía para extirpar las células cerebrales anormales que causan las convulsiones, colocar un estimulador del nervio vago puede ayudar a reducir la cantidad de convulsiones, dieta Atkis o cetogénica.

Hipertensión arterial

- Definición { La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.
- Causas {
Son muchos los factores pueden afectar la presión arterial. Como la cantidad de agua y de sal que usted tiene en el cuerpo, el estado de los riñones en el sistema nervioso los vasos sanguíneos. Sus niveles hormonales.
Hay un riesgo alto de sufrir la hipertensión si es afroamericano, obeso, con frecuencia esta estresado o ansioso, toma demasiado alcohol más de 1 trago al día para las mujeres y más de 2 al día para los hombres, consume demasiada sal, tiene un antecedente familiar de hipertensión arterial, tiene diabetes, fuma, enfermedad renal crónica, trastornos de las glándulas suprarrenales, hiperparatiroidismo, embarazo o preclamsia, medicamentos, estrechamiento de la arteria que irriga sangre al riñón, apnea obstructiva del sueño
- Riesgos { Aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardiaco, insuficiencia cardiaca, enfermedad renal o muerte prematura,
- Síntomas { En la mayoría de los casos no se presentan síntomas, por lo regulan se detecta cuando visitan a su proveedor de atención médica o se la hacen medir en otra parte.
- Pruebas y exámenes { Un diagnóstico temprano de presión arterial alta puede prevenir enfermedad cardiaca, accidentes cerebrovasculares, problemas visuales y enfermedad renal crónica, niveles altos de colesterol, enfermedad cardiaca mediante como ecocardiografía o electrocardiografía, enfermedad renal en pruebas metabólicas básicas y análisis de orina o ultrasonido de los riñones

Ataque cardiaco

Tratamiento

Consumir una alimentación cardiosaludable que incluya potasio y fibra, tomar mucha agua, hacer al menos 40 minutos de ejercicio aeróbico de moderado a vigoroso al menos 3 a 4 días a la semana, si fuma dejar de hacerlo, reducir la cantidad de alcohol, reducir la cantidad de sodio que comunique intente consumir menos de 1,500 mg por día, reducir el estrés, mantener el peso corporal saludable, tomar medicamentos para tratar la hipertensión arterial

Definición

La mayoría de los ataques cardiacos son provocados por un coagulo que bloquea una de las arterias coronarias. Las arterias coronarias llevan sangre y oxígeno al corazón. Si el flujo sanguíneo se bloquea el corazón sufre por la falta de oxígeno y las células cardiacas mueren. El termino médico para esto es infarto al miocardio

Causas

Una sustancia llamada placa se puede acumular en las paredes de las arterias coronarias. Esta placa se compone de colesterol y otras células.

Se presenta una ruptura en la placa. Esto provoca que las plaquetas sanguíneas y otras sustancias formen un coágulo de sangre en el sitio que bloquea la mayor parte o todo el flujo de sangre oxigenada a una parte del miocardio. Esta es la causa más común de un ataque cardiaco.

Una acumulación lenta de la placa puede estrechar una de las arterias coronarias, de manera tal que resulta casi bloqueada.

Cuando está descansando o dormido, después de un aumento súbito en la actividad física, cuando está activo fuera con clima frio, después del estrés emocional o físico súbito e intenso, incluyendo una enfermedad.

Síntomas

Dolor torácico.

El dolor puede irradiarse desde el pecho a los brazos, el hombro, el cuello, los dientes, la mandíbula, el área abdominal o la espalda.

Ansiedad, tos, desmayos, mareo o vértigo, náuseas o vómitos, palpitaciones, dificultad para respirar, sudoración

Pruebas y exámenes

Examen físico y auscultara su tórax con un estetoscopio.

El proveedor de atención puede escuchar ruidos anormales en los pulmones, un soplo cardiaco u otros ruidos anormales pulso irregular o acelerado, su presión arterial puede ser normal, alta o baja.

Electrocardiograma, examen de sangre

Tratamiento

Tratamiento inmediato. Estará conectado a un monitor cardiaco de manera que el equipo médico pueda observar que tan regularmente está latiendo su corazón, recibirá oxígeno para que su corazón no tenga que esforzarse tanto, tendrá colocado una vía intravenosa en alguna de sus venas más adecuadas al estado del paciente, puede recibir nitroglicerina y morfina para reducir el dolor torácico, puede recibir ácido acetilsalicílico para prevenir coágulos de sangre, angioplastia

Tratamiento después de un ataque cardiaco. Tomar los medicamentos para tratar el problema del corazón y prevenir más ataques cardiacos, llevar una dieta cardiosaludable, estar activo y hacer ejercicio de manera segura dejar de fumar

Accidente cerebrovascular

- Definición { Sucede cuando el flujo de sangre a una parte del cerebro se detiene, se denomina ataque cerebral, se presenta cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe, causando una hemorragia interna, se presenta cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe, causando un sangrado dentro de la cabeza
- Causas {
 - Accidente cerebrovascular isquémico. Ocurre cuando un vaso sanguíneo que irriga sangre al cerebro resulta bloqueado por un coágulo de sangre.
 - Accidente cerebrovascular hemorrágico
- Síntomas {
 - La mayoría de los síntomas se presentan de manera súbita y sin aviso.
 - El dolor de cabeza. Comienza repentinamente y puede ser intenso, puede empeorar al acostarse boca arriba, lo despierta si está dormido, empeora cuando se cambia de posición o cuando se agacha o hace esfuerzo y tose. Cambio en la lucidez mental, somnolencia, pérdida del conocimiento y coma, cambios en la audición o en el sentido del gusto, confusión, dificultad para deglutir, dificultad para leer o escribir, problemas con la vista, como disminución de la visión, pérdida de equilibrio o coordinación, debilidad muscular en la cara, el brazo o la pierna, entumecimiento u hormigueo en un lado del cuerpo.
- Pruebas y exámenes {
 - Examen físico, verificar si hay problemas con la visión, el movimiento, la sensibilidad, los reflejos, la comprensión, y el habla.
 - Auscultar las arterias carótidas en el cuello con un estetoscopio para ver si hay un ruido anormal, llamado soplo, que es causado por flujo sanguíneo anormal.
 - Revisar si hay presión arterial alta. Exámenes para ayudar a encontrar el tipo, la localización y la causa del accidente cerebrovascular, tomografía computarizada del cerebro para determinar si hay algún sangrado, resonancia magnética del cerebro, angiografía de la cabeza, dúplex carotideo, ecocardiografía, exámenes de sangre, electroencefalograma,
- Tratamiento { Anticoagulantes como heparina, warfarina, ácido acetilsalicílico o clopidogrel