



Lic. enfermería

Enfermería clínica II

Ensayo-Tensión Arterial

L.E. María José Hernández Méndez

E.L.E Andrea Guadalupe Ramírez Pérez

Tapachula Chiapas

02/03/2021

INTRODUCCIÓN

En la tensión arterial nos muestra y nos da a conocer sus valores normales cuando es una hipertensión e hipotensión arterial que son factores de riesgo en las personas que no obtengan una buena alimentación o bien pueda ser por antecedentes familiares o por nivel de estrés que son los causantes de padecer esta patología sin embargo para prevenir esta patología requiere de una buena dieta, no al exceso de sodio, grasas entre otras. Ya que la mayoría de las personas mayores lo padecen por eso esto nos da a conocer también la técnica de la tensión arterial, los síntomas de esta, aunque no pueda presentarse en sí pero la mayoría es dolor de cabeza, confusión, náuseas, disnea, vómito. Por eso es bueno obtener información de esta patología por si familiares lo puedan tener y como se da esto en las personas.

“TENSIÓN ARTERIAL”

La tensión o presión arterial esta es una fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias ya que la sangre pueda circular por los vasos sanguíneos y haciendo función en todos los tejidos del cuerpo llevando oxígeno y nutrientes necesarios.

La tensión arterial está compuesta por dos partes que es:

- Diastólica: Es donde el corazón se relaja después de las contracciones. (Baja)
- Sistólica: Cuando las cámaras del musculo cardiaco se contraen después de llenarse de sangre.(Alta)

La hipertensión arterial alta esto lo causa cuando las paredes arteriales se ponen duras y está más de lo normal 120/80 mmHg

Y la tensión arterial baja cada contracción que hace el corazón se irriga la sangre a las arterias cuando la presión llega al máximo valor y cuando el corazón late y al mínimo descansa entre latidos como el valor de 90/60 mmHg o menos.

La mayoría de las personas hipertensas lo padecen por el hábito de vida que tienen o suelen ser por ciertos factores ambientales también alterando ciertas alteraciones fisiopatológicas.

Los factores de riesgos de la tensión arterial son por una alimentación no saludable en que consiste en comer en exceso sal, grasas, por no hacer una actividad física, en el consumo de alcohol, tabaco, el sobrepeso y la obesidad estos hacen que se obtenga la hipertensión arterial, algunos suelen ser por antecedentes familiares o por tener diabetes o las personas mayores de 55 años ya que los vasos sanguíneos se debilitan y pierden su elasticidad.

La hipertensión suele afectar en la salud con un daño renal, daño ocular en diabéticos ocasionando derrames, el agrandamiento del corazón por el exceso esfuerzo de alguna actividad o el endurecimiento de las arterias que causa el

engrosamiento de los músculos y este hace que recubra la pared arterial y el estrechamiento de las arterias.

Obteniendo los síntomas de dolor de cabeza, náuseas, vomito, sangrado nasal, disnea, cambios en la visión.

La hipertensión se puede prevenir en obtener una dieta sana, comer sal pero en exceso si no moderado también el alcohol consumirlas menos, hacer alguna actividad física, mantenerse en el peso adecuado, no fumar, y el control del estrés.

Para el autocuidado de las personas con este factor de riesgo es darle una educación al paciente a través de la información en como aprender a cuidar la salud buscando información sobre la patología, haciendo pláticas en ciertos lugares, en como tener una dieta y nutrición equilibrada que les ayudara a mantenerse en un buen estado de salud y un estado físico obteniendo una combinación de alimentos balanceados.

La técnica para tomar T/A

- ❖ Si la persona va muy cansada o camino mucho esperar 5 minutos para tomar la T/A y no debió de haber comido o bebido sustancias excitantes como el café.
- ❖ Para tomar la presión se necesita de un baumanometro, que la persona se siente y el brazo debe apoyarse en una mesa.
- ❖ Ubicar la arteria braquial por palpación.
- ❖ Colocar el manguito firme y seleccionado de acuerdo a la circunferencia del brazo examinado el borde inferior debe quedar a 2.5 cm sobre el pliegue del codo.
- ❖ Determinar el nivel máximo de insuflación: ubicar la arteria radial por palpación, sin dejar de presionar la arteria, infle lentamente el manguito hasta el nivel de presión en que deja de palpase el pulso radial.
- ❖ Desinflar totalmente el manguito y esperar 30 Segundos antes de re inflar

- ❖ Colocar el diafragma del fonendoscopio sobre la arteria braquial y bajo el borde inferior del manguito, con una presión suave, asegurando que contacte la piel en todo momento. Insuflar el manguito de forma rápida y continua el nivel de insuflación ya calculado.
- ❖ Abrir la válvula de la pera de insuflación de manera tal que permita liberar el aire de la cámara a una velocidad de 2 a 4 mmHg por segundo. Observando la columna de mercurio, identificando el nivel donde aparecen los 2 ruidos audibles y la desaparición de los ruidos.

Conclusión

En la tensión arterial esta es una fuerza que ejerce la sangre en contra las paredes arteriales y esta es una afección a las personas que lo padecen si la presión aumenta por encima de los niveles 120/80 mmHg. Ya que las arterias que conducen la sangre empiezan a sufrir un daño mayor y la hipotensión de 90/60 mmHg. Por eso es importante checarsé la presión si están en los niveles normales para no obtener esta patología por eso también hay que tener una buena alimentación moderada y efectivamente con realización de ejercicio para no presentar estos síntomas de confusión, sangrado nasal, nauseas etc. Ya que hay maneras de cómo prevenirlas, saber más de esta patología ya sea por medio del personal de salud o fuentes de información.