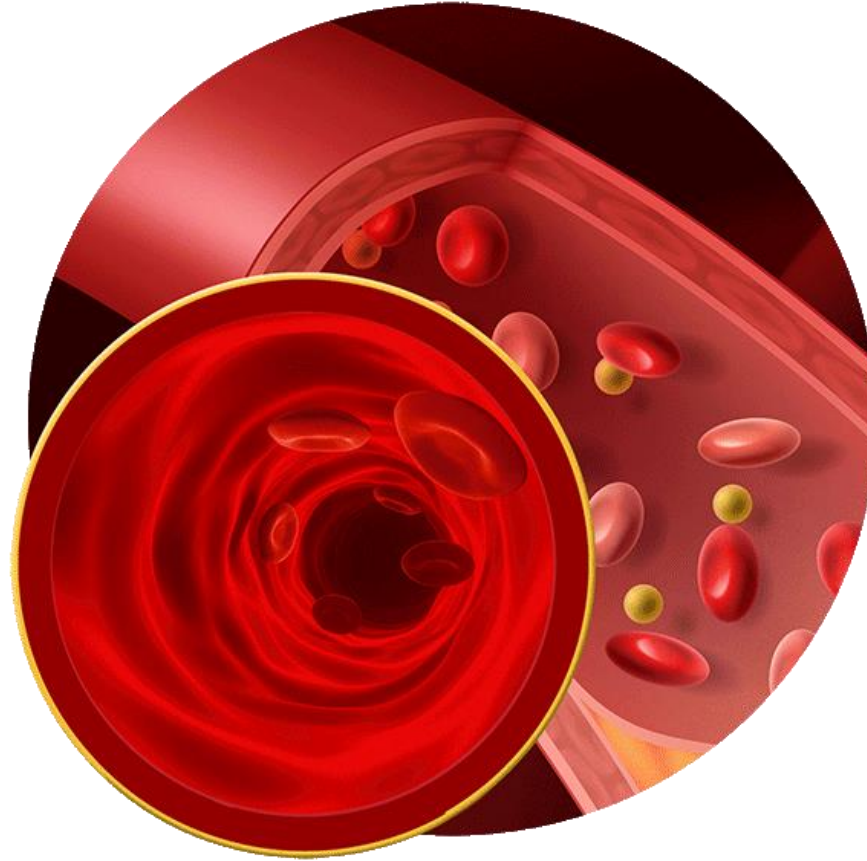




HTA



Es la elevación persistente de la presión arterial por encima de los valores establecidos como por normales consenso:

140 mmHg para la sistólica o máxima

90 mmHg para la diastólica o mínima

La HTA no es una enfermedad, ya que no responde a una unidad de concepto en cuanto etiología o fisiopatología. Tampoco es un síndrome, puesto que no puede ser descrita como un conjunto de signos y síntomas, ya que además del registro de la presión arterial (PA) elevada, el compromiso vascular puede ser consecuencia de otras condiciones fisiopatológicas.

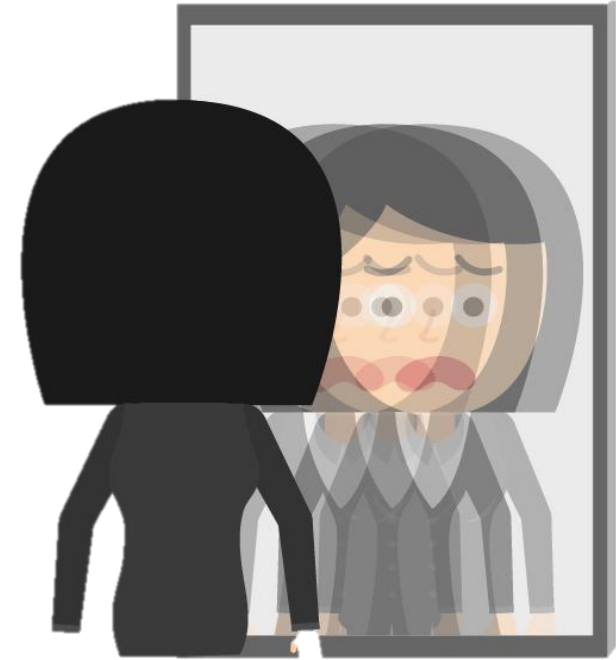
Por lo tanto, existe acuerdo en definir la hipertensión como un “factor de riesgo vascular”

Etiología

- Herencia familiar
- Alimentación inadecuada
- Obesidad
- Inactividad y vida sedentaria
- Tabaco
- Estrés
- Consumo excesivo de alcohol

Sintomatología

- Dolor de cabeza fuerte.
- Náuseas o vómitos.
- Confusión.
- Cambios en la visión.
- Sangrado nasal



¿Quién está en riesgo de tener hipertensión?

- Edad
- Raza/Etnicidad
- Peso
- Sexo
- Estilo de vida poco saludable
- Historia familiar

Profilaxis



REALIZAR EJERCICIO FISICO



DEJAR DE FUMAR



DISMINUIR CONSUMO
DE BEBIDAS ALCOHOLICAS



PERDIDA DE PESO

nut
consejo nutricional



AUMENTAR CONSUMO
DE AGUA



ALIMENTACIÓN
CARDIOSALUDABLE



DISMINUIR ESTRÉS



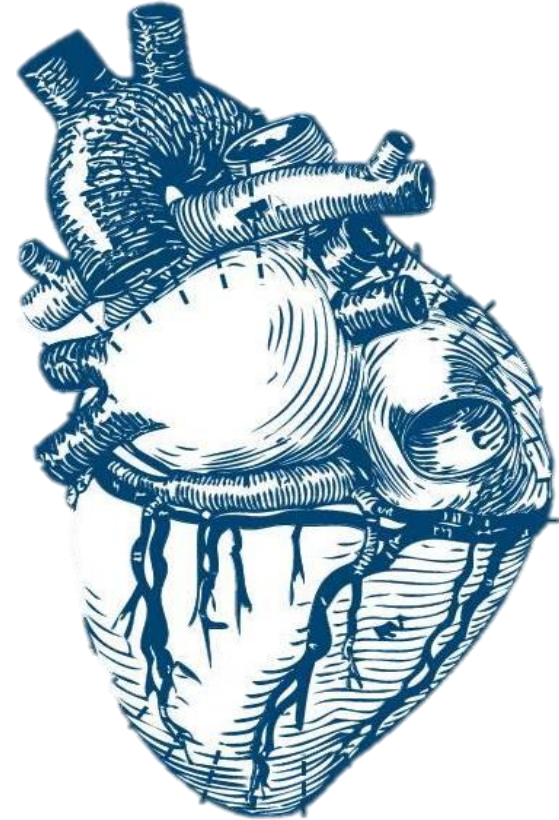
DISMINUIR CONSUMO
DE SAL

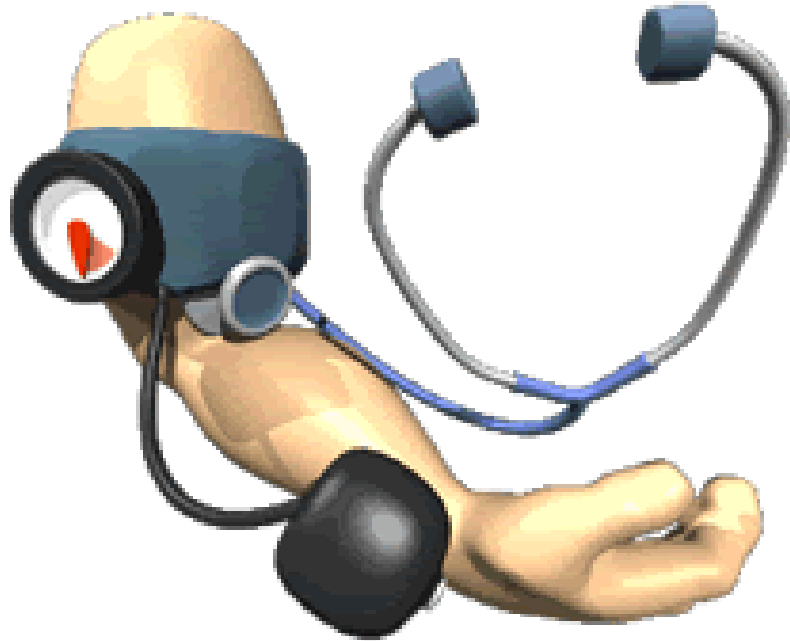
Tratamiento farmacológico de la hipertensión arterial

diuréticos	beta-bloqueantes
calcioantagonistas	IECA
ARA-II	alfa-bloqueantes

Complicaciones

- ACV
- Síndrome metabólico
- Aneurisma
- Insuficiencia Cardíaca
- Funcionamiento anormal de órganos
- Demencia
- Engrosamiento de vasos sanguíneos en los ojos
- Enfermedad renal





Grados de HTA

- 140/159- 90/99
- 160/169-100/109
- Mas de 180- mas de 110

¿Como se diagnostica?

El diagnostico de la HTA y su tratamiento se basa en la correcta medición de la presión arterial.

Clasificación de la hipertensión y se puede hacer atendiendo a varios criterios:

- Según el valor de la presión arterial
- Grado de repercusión visceral
- Etiología
- Grado de actividad de renina plasmática

¿Aumentan la presión arterial?

- Sal
- Café
- Alcohol
- Tabaco



CONCLUSION

Enfermedades mas importantes:

- HTA
- Obesidad y Sobrepeso
- Diabetes (Aunque no se expuso ese tema)
- Covid-19 (Por la situación actual)

Ha mi parecer son las mas importantes ya que son las mas comunes lo cual nos indica que pueden ser prevenidas y evitadas con seguir indicaciones del personal de salud así mismo con mantener una correcta alimentación con la dieta variada, reduciendo el consumo de grasas saturadas e incrementar el de grasas vegetales, aumentar la ingesta de frutas, legumbres, verduras y cereales, así como la de agua, limitar el consumo de sal y azúcar, entre muchos otros productos dañinos, haciendo actividad física, evitando ser sedentario pero desafortunadamente en México no tenemos el habito o estilo de vida saludable, ya que no se nos educa con constancia y a detalle, lo que tiene como consecuencia formar y desarrollarnos con malos hábitos de manera individual o grupal.