



**UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE**

**MEDICINA HUMANA**

**INTERCULTURALIDAD Y SALUD I**

**DRA.MARTINEZ LOPEZ KATIA PAOLA**

**ALUMNA: DOMINGUEZ LOPEZ DOLORES  
HORTENCIA**

**1-A SEGUNDO PARCIAL**

**DIAGNOSTICO**

**COMUNITARIO**

**SIMULACION**

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Bueno primero se comienza preguntado si tienen algún familiar con alguna enfermedad crónica y en este caso la presión.

Se le comienza explicando que es la presión alta o hipertensión arterial:

Que es **La presión arterial alta (hipertensión)** es una afección frecuente en la que la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias con el transcurso del tiempo es lo suficientemente alta como para poder causarte problemas de salud, como una enfermedad cardíaca.

Como también los factores de riesgo modificables figuran las dietas malsanas (consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol y el sobrepeso o la obesidad.

Después de hablar de sus factores y de que es las hipertensiones se les da como una guía a los familiares para que puedan prevenir hablarles de, su riesgo su prevención y sobre todo su tratamiento:

Las prevenciones serian unas de estas

- Alimentación saludable. limite la cantidad de sodio (sal) y de alcohol que consume.
- Realice actividades físicas. la actividad física que se realiza con regularidad puede disminuir la presión arterial alta y el riesgo de que se presenten otros problemas de salud.
- manténgase en un peso saludable. esto puede servir para controlar la presión arterial y para disminuir el riesgo de presentar otros problemas de salud.
- No fume. El hábito de fumar puede causar daños en los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de tener presión arterial alta. además, puede empeorar los problemas de salud relacionados con la hipertensión.

- Controle el estrés y aprenda a manejarlo. aprender a controlar el estrés, relajarse y lidiar con los problemas puede mejorar la salud emocional y física

En su tratamiento es lo mismo que seguir el paso de prevención incluyendo el cuidado personal y diurético

Seguir una dieta saludable con menos sal, ejercitarse regularmente y tomar medicamentos puede ayudar a bajar la presión arterial.

Ya que si no llevan una vida saludable son propensos a tener hipertensión más si cuando son de antecedentes familiares.