

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS CHIAPAS

MATERIA: CARDIOLOGÍA

**DOCENTE: DR LUSVIN IRVIN JUÁREZ
GUTIÉRREZ**

ALUMNO: MARCOS GONZÁLEZ MORENO

SEMESTRE Y GRUPO: 5°A

TEMA:

“HIPERTENSIÓN ARTERIAL”

Hipertensión arterial



Es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que no se cura, pero que es posible controlar

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA Usted puede tomar muchas medidas para ayudar a controlar su presión arterial, como:

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 que toma a 1 trago al día para las mujeres y 2 para los hombres o menos.

Reducir la cantidad de sodio (sal) que consume. Intente consumir menos de 1,500 mg por día.

Reducir el estrés. Trate de evitar factores que le causen estrés, y pruebe con meditación o yoga para desestresarse.

Mantener un peso corporal saludable.

Síntomas

La mayoría de las personas que padecen de hipertensión arterial no lo saben, porque no tienen ningún síntoma, pero hay quien puede presentar:

Dolor de cabeza intenso
Mareo
Zumbido de oídos
Sensación de ver lucecitas

Visión borrosa
Dolor en el pecho y/o lumbar
Tobillos hinchados

Pruebas y exámenes

Un diagnóstico temprano de presión arterial alta puede ayudar a prevenir enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, problemas visuales y enfermedad renal crónica.

Todos los adultos mayores de 18 deberían medirse la presión arterial cada año. Todos aquellos que tienen un historial de lecturas de presión arterial alta o los que tienen factores de riesgo de presión arterial alta deben medirse más a menudo.

Tratamiento

El objetivo del tratamiento es reducir la presión arterial de tal manera que tenga un menor riesgo de presentar problemas de salud causados por la presión arterial elevada. Usted y su proveedor deben establecer una meta de presión arterial.

Diagnóstico

Valores de referencias de la JNC VII

Clasificación	Presión Arterial Sistólica	Presión Arterial Diastólica
Normal	Menor a 120 mmHg	Menor a 80 mmHg
Prehipertensión	120 a 139 mmHg	80 a 89 mmHg
Hipertensión Estadio 1	140 a 159 mmHg	90 a 99 mmHg
Hipertensión Estadio 2	Mayor o igual a 160 mmHg	Mayor o igual a 100 mmHg

Valores de referencias de la A. H. A

Clasificación	Presión Arterial Sistólica	Presión Arterial Diastólica
Óptima	Menor a 120 mmHg	Menor a 80 mmHg
Normal	120 a 129 mmHg	80 a 84 mmHg
Limitrofe	130 a 139 mmHg	85 a 89 mmHg
Hipertensión Arterial	Mayor a 140 mmHg	Mayor 90 mmHg
Estadio 1	140 a 150 mmHg	90 a 99 mmHg
Estadio 2	160 a 179 mmHg	100 a 109 mmHg
Estadio 3	Mayor a 180 mmHg	Mayor a 110 mmHg
Hipertensión Sistólica	Mayor a 150 mmHg	Menor de 90mmHg