



Mi Universidad

REPORTE DE TESIS

NOMBRE DEL ALUMNO: Polet Berenice Recinos Gordillo.

TEMA: Cuestionario y Tríptico

PARCIAL: 4.

MATERIA: Seminario de Tesis

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Ervin Silvestre

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 8vo

Frontera Comalapa Chiapas a 3 de abril del 2022

CUESTIONARIO

FECHA: _____ NUMERO DE ENCUESTA: _____

A continuación, se presenta una serie de preguntas elaboradas con el único fin de recopilar información clara y precisa sobre el tema presentado, con el respeto que se merece. Le pedimos conteste cada pregunta con sinceridad y claridad.

Nota: Toda la información recopilada será utilizada con fines educativos, de manera respetuosa y confidencial.

Instrucciones: Lee cuidadosa mente cada pregunta o información que se le solicite, posteriormente conteste según sea el caso.

I. DATOS PERSONALES:

NOMBRE: _____ EDAD: _____

SEXO: _____ ESCOLARIDAD: _____ LUGAR DE

PROCEDENCIA: _____

PESO: _____ TALLA: _____

II. CONOCIMIENTOS GENERALES

1. ¿CUÁNTAS PERSONAS VIVEN EN TU CASA?

2. ¿ALGUNA DE LAS PERSONAS QUE VIVE EN SU CASA PADECE ENFERMEDAD CRÓNICA DEGENERATIVA (HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES?)?

Si
No
Cual

3. ¿PADECE USTED ALGUNA OTRA ENFERMEDAD?

SI
NO
CUAL

4. CREE USTED QUE LA ¿HIPERTENSIÓN ARTERIAL ES HEREDITARIA?

Si
No

5. ¿CONOCE LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Si
No

6. ¿CUÁLES CREE QUE ES LA CAUSA PRINCIPAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

7. ¿POR QUÉ MEDIO DE COMUNICACIÓN HA ESCUCHADO INFORMACIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

- A. Familia y amigos
- B. Televisión, radio, revistas e internet
- C. Personal de salud (medico, enfermeros)

8. CON ESTA INFORMACIÓN ¿QUÉ NIVEL DE CONOCIMIENTOS CREE TENER SOBRE LA HIPERTENSION ARTERIAL?

- A. MUCHO
- B. POCO
- C. NADA

9. ¿CONSIDERAS QUE ES IMPORTANTE REALIZAR MÉTODOS DE PREVENCIÓN PARA EVITAR ESTE PADECIMIENTO (HIPERTENSIÓN ARTERIAL)?

- SI
- NO

10. ¿QUÉ ACCIONES REALIZAS EN TU VIDA COTIDIANA PARA CUIDAR TU SALUD EN GENERAL?

11. ¿CON QUE FRECUENCIA REALIZA EJERCICIO FISICO?

- SIEMPRE
- A VECES

NUNCA

12. ¿CREE QUE LA EDAD ES UN FACTOR PARA PADECER HIPERTENSION ARTERIAL?

Si

No

13. ¿USTED PIENSA QUE SIRVE O NO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA?

Si

No

14. ¿CONOCE LAS CIFRAS NORMALES DE LA PRESIÓN ARTERIAL?

Si

No

15. ¿CON QUE FRECUENCIA SE MIDE SU PRESIÓN ARTERIAL?

Semanal

Mensual

Nunca

16. ¿DISPONE USTED DE ALGÚN LUGAR DONDE PUEDA MEDIRLE LA PRESIÓN ARTERIAL (CENTRO DE SALUD, FARMACIA, PARTICULAR, EN CASA)?

Si

No

Clase

Hipertensión arterial:
riesgos y consecuencias



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial es un trastorno en el que el corazón tiene que realizar un mayor esfuerzo para bombear la sangre al cuerpo, lo que podría dañar las arterias.

¿Por qué aumenta la tensión arterial?



Síntomas

- Cefalea
- Dificultad respiratoria
- Mareo
- Dolor en el tórax
- Palpitaciones
- Hemorragia nasal

Prevención

- Dieta alta en vegetales
- Dieta baja en sal y azúcares
- No abusar del alcohol
- Evitar el tabaco
- Aumentar la actividad física
- Gestionar el estrés



Como mejorar tu calidad de vida:

Lleva una alimentación balanceada: come frutas y verduras en buenas porciones.

Realiza 30 minutos de ejercicio diario o varía los días a la semana.

Reduce el consumo de sales y azúcares.

Toma 1 litro de agua al día.

Evita el consumo de alcohol y tabaco.

Llevar un control de tu peso.



ELABORADO POR:
Cecilia Jhaile Velázquez Vázquez
Paola Berenice Ortiz García
Poletth Berenice Recinos Gordillo

Dirección: Libramiento a, Frontera Comalapa-
Motozintla 25-Km 1, Chis.
Número telefónico: 983 157 37 58

PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



“Tu cuerpo es tu templo,
cuidalo, quiérello, amalo”

¿Qué es?

La hipertensión es un trastorno en el cual los vasos sanguíneos presentan una tensión elevada, generada por la fuerza de la sangre que empuja las paredes de los vasos sanguíneos, es un trastorno médico grave que puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cerebrales, renales y otros.



Factores de riesgo:

- Edad.
- Raza.
- Sobrepeso u obesidad.
- Falta de actividad física.
- Consumo de tabaco.
- Alto consumo de sal en la alimentación.
- Cantidad insuficiente de potasio en la dieta.
- Consumo de alcohol.
- Estrés.
- Enfermedades crónicas.
- Genética.
- Malos hábitos alimenticios

Como afecta a las personas padecer hipertensión arterial:

La hipertensión arterial afecta de manera negativa la salud de las personas, ya que degrada su calidad de vida, limita tu consumo en variados alimentos, te impide hacer actividad física durante largos periodos, debes contar con un tratamiento de por vida lo cual afecta gravemente tu economía, y también desgasta física y emocionalmente a quien la padece.

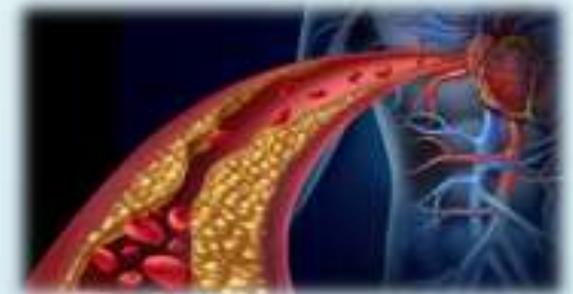


“Por esta razón es importante cuidar nuestra salud y la de nuestros seres queridos para poder tener una calidad de vida digna durante nuestra vida”.

Es importante checar regularmente tu presión.

Signos y síntomas de identificación:

- ❖ Dolor de cabeza.
- ❖ Cansancio al respirar.
- ❖ Sangrado de la nariz.
- ❖ Mareo.
- ❖ Zumbido de oídos.
- ❖ Ver destellos.
- ❖ Debilidad.
- ❖ Debilidad.
- ❖ Malestar



CLASIFICACION

Hipertensión:

Estadio I (ligera). 140-159/90-99

Estadio II (moderada). 160-170/100-109

Estadio III (severa). 180-209/110-119

Estadio IV (muy severa). >210/>120