



Súper Nota.

Nombre del alumno: Katia Marlen Espinosa Sánchez.

Nombre del tema: Hipertensión.

Materia: salud publica.

Nombre del profesor: Dra. Katia Paola Martínez López.

Medicina Humana.

1er. Semestre.

Fecha: 13 de octubre del 2022.

HIPERTENSION.

¿Qué es?

Fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, que son grandes vasos por los que circula la sangre en el organismo.



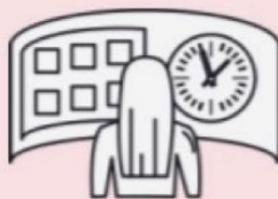
Prevencion.

1. Reducir la ingesta de sal (a menos de 5 g diarios).
2. Consumir más frutas y verduras.
3. Realizar actividad física con regularidad.
4. No consumir tabaco.
5. Reducir el consumo de alcohol.
6. Limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas.
7. Eliminar/reducir las grasas trans de la dieta.



Control.

1. Reducir y gestionar el estrés.
2. Medir periódicamente la tensión arterial.
3. Tratar la hipertensión.
4. Tratar otros trastornos que pueda presentar la persona.



Factores de riesgo.

Entre los factores de riesgo modificables figuran las dietas malsanas, la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol y el sobrepeso o la obesidad.

Por otro lado, existen factores de riesgo no modificables, como los antecedentes familiares de hipertensión, la edad superior a los 65 años y la concurrencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías.

