



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PRESENTA:  
ERICK VILLEGAS MARTINEZ

# HIPERTENSION ARTERIAL



## ¿Qué es?

Es una enfermedad crónica que consiste en el aumento constante de la presión sanguínea en las arterias

- Presión arterial mayor o igual a 140/90 mmHg en dos o más mediciones

## SINTOMAS

- NO HAY SINTOMAS
- EN OTROS CASOS PRESENTA:
  - Dolor de cabeza
  - Mareos
  - Visión borrosa
  - Náuseas



## Factores de riesgo

- Uso excesivo de sal en las comidas
- Antecedentes familiares de hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso y obesidad
- Colesterol y triglicéridos altos
- Mala alimentación
- Obesidad
- Falta de actividad física
- Consumo de alcohol y tabaco



## COMPLICACIONES

La Hipertensión no tratada o no controlada puede ocasionar:

- DERRAME CEREBRAL
- INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO
- DAÑO OCULAR
- INSUFICIENCIA RENAL



## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Reducir el consumo de sal
- Mantener un peso ideal
- Realizar actividad física al menos 30 min al día
- Reducir el consumo de grasa de origen animal
- Evitar el consumo de alcohol
- Eliminar el consumo de tabaco
- Consumir frecuentemente de frutas y verduras



# DIABETES MELLITUS

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

## CONSECUENCIAS

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.



## PREVENCION

- alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- mantenerse activo físicamente: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana; para controlar el peso puede ser necesaria una actividad más intensa.
- consumir una dieta saludable, que evite el azúcar y las grasas saturadas.
- evitar el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.



## DIAGNOSTICO

- Se diagnostica con los criterios de la ADA.
- Hemoglobina glicosilada > 6.5%
  - Glucosa en ayunas > 126mg/dl
  - curva de tolerancia a la glucosa

## TRATAMIENTO

El tratamiento de la diabetes consiste en una dieta saludable y actividad física, junto con la reducción de la glucemia y de otros factores de riesgo conocidos que dañan los vasos sanguíneos.

Aunque actualmente en su mayoría el tratamiento es de tipo farmacológico ya que en los tratamientos no farmacológicos no hay un buen apego.

