

Nombre del Alumno:

Diana patricia Castillejos López

Nombre del tema:

Hipertensión arterial

Parcial:

Segundo

Nombre de la Materia:

Enfermería clínica II

Nombre del profesor:

Cecilia De La cruz Sánchez

Nombre de la Licenciatura:

Lic. Enfermería

Cuatrimestre:

Quinto

H
I
P
E
R
T
E
N
S
I
O
N
A
R
I
O
L

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, que son grandes vasos por los que circula la sangre en el organismo. Se considera que la persona presenta hipertensión cuando su tensión arterial es demasiado elevada.

¿Cuáles son los factores de riesgo de presentar hipertensión?

Entre 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.

¿Cuáles son los síntomas frecuentes de la hipertensión?

Pueden presentarse síntomas como cefaleas matutinas, hemorragias nasales, ritmo cardíaco irregular, alteraciones visuales y acúfenos. La hipertensión grave puede provocar cansancio, náuseas, vómitos, confusión, ansiedad, dolor torácico y temblores musculares.

¿Cuáles son las complicaciones de la hipertensión no controlada?

Entre otras complicaciones, la hipertensión puede producir daños cardíacos graves. El exceso de presión puede endurecer las arterias, con lo que se reducirá el flujo de sangre y oxígeno que llega al corazón.

¿Cómo puede reducirse la carga de la hipertensión?

Reducir la hipertensión previene infartos, accidentes cerebrovasculares y daños renales, además de otros problemas de salud.

Prevención

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

BIBLIOGRAFIA

[Hipertensión \(who.int\)](#)