



UNIVERSIDAD DEL SURESTE, CAMPUS SAN CRISTÓBAL

HIPERTENSION ARTERIAL

ALUMNAS:

DOLORES HORTENCIA DOMINGUEZ LOPEZ

INGRID RENATA LOPEZ FINO

DOCENTE:

CRISTOBAL EDUARDO PORRAS RAMOS

MATERIA:

DISEÑO EXPERIMENTAL

MEDICINA HUMANA

4 SEMESTRE

INDICE.

OBJETIVO GENERAL -----

OBJETIVOS ESPECIFICOS -----

JUSTIFICACION -----

HIPOTESIS -----

DISEÑO METODOLOGICO -----

MARCO TEORICO -----

OBJETIVOS

General:

Informar a las personas sobre cómo, cuándo y por qué se desarrolla la hipertensión arterial por medio de la investigación detallada de diversas fuentes confiables para fomentar la prevención y el diagnóstico oportuno y así evitar el desarrollo de la hipertensión arterial.

Específicos:

- Fomentar el consumo adecuado de frutas y verduras y evitar el consumo inadecuado o excesivo de sodio mediante los estudios que se han realizado y la información recopilada.
- Promover el ejercicio físico en personas sedentarias a través del análisis de esta investigación.

Justificación

Existe un mayor problema con la enfermedad de la hipertensión arterial ya que este es una de las enfermedades más comunes en toda la población, ya que este problema se basará en el riesgo que contienen las personas con hipertensión arterial (HPA), uno de sus factores para producir esta enfermedad es el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, para este estudio se necesitaran diagnosticar para así tratar a la enfermedad y poder dar un buen resultado en lo que es el tratamiento.

Es también tener buena medición de la presión arterial en las consultas ya que esta requiere seguir determinados pasos para poder utilizar, los equipos deberán estar certificados y sobre todo calibrados. En la actualidad se recomienda complementar estas mediciones de la presión arterial fuera de cualquier consulta, esto se basará en que será por responsabilidad de cada paciente y así poder tener la enfermedad controlada.

HIPÓTESIS

El alto consumo de sal, poco consumo de frutas y vegetales junto a un consumo nocivo de alcohol además de baja o nula actividad física provoca la mayoría de los casos del desarrollo de enfermedades como la hipertensión arterial en personas adultas.

Diseño metodológico

en este nos basaremos en que la hipertensión se puede estudiar de diferentes maneras y estudiar a la población por graficas y por encuestas, ya que cada población contiene una cierta cantidad de personas que nos darán una cierta cifra para poder calcularlas y dar con las graficas correctas y asi poder tener el conteo correcto y asi poder tener controlada la enfermedad.

- Estudios de descripción: cuantitativos y cualitativos

Asi como también poder tener en cuenta la promoción a la salud de la hipertensión apoyándonos de folletos o infogramas(trípticos) para dar a conocer la prevención de ello.

Marco teórico

¿Qué es la hipertensión arterial?

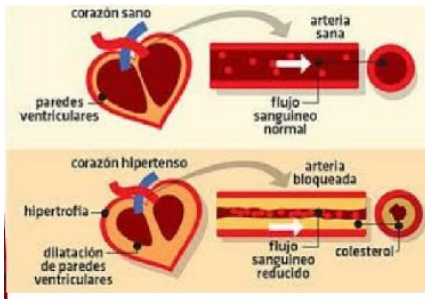
La hipertensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos, como resultado de la función de “bombeo” que tiene el corazón, el volumen sanguíneo, la resistencia de las arterias al flujo y el diámetro de la luz arterial.

La hipertensión arterial sistémica (HAS) es una enfermedad crónica, controlable de etiología multifactorial, que se caracteriza por un aumento sostenido en las cifras de la presión arterial sistólica (PS) por arriba de 140 mmHg y/o de la presión arterial diastólica (PD) igual o mayor a 90 mmHg.

¿Cómo evoluciona la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es una enfermedad que puede evolucionar sin manifestar ningún síntoma o ser éstos leves, por lo que se le conoce también como “el asesino silencioso”.

FISIOPATOLOGIA



La hipertensión arterial se origina por una combinación de factores genéticos y ambientales, de los cuales la herencia constituye del 30 al 50%, resultando la mayoría de los casos poligénicos, mientras que los factores ambientales inducen modificaciones epigenéticas.

El mantenimiento de la presión arterial normal es el resultado del equilibrio entre el gasto cardíaco y las resistencias vasculares periféricas.

Esto se puede afectar por alteraciones en el sistema renal, hormonal, cardiovascular y neurológico, las cuales pueden elevar el gasto cardíaco, resistencias o ambas, ocasionando hipertensión

Regulación de la presión arterial: la presión arterial viene regulada por dos factores como son el gasto cardíaco y las resistencias periféricas, expresada según en la siguiente fórmula: **PA=GC x RP**

A su vez el gasto cardíaco depende de la frecuencia cardíaca de la contractilidad y del volumen sanguíneo.

Los principales mecanismos fisiopatológicos para la aparición de hipertensión arterial sistémica son:

- a) la disminución en excreción renal de sodio, que aumenta el volumen y precarga;
- b) la activación de endotelial, que ocasiona vasoconstricción sistémica;
- c) a nivel vascular la disfunción endotelial por especies reactivas de oxígeno evita la liberación de óxido nítrico, un potente vasodilatador,
- d) la hiperactividad simpática, tanto central y periférica, que aumenta las resistencias periféricas. Por otra parte, recientemente se ha demostrado que la

obesidad es un factor estimulante de la actividad simpática y que hay ciertas enfermedades, como la artritis reumatoide, que aumentan el riesgo de padecerla. También se debe tener en cuenta que la hipertensión arterial se puede asociar al consumo de ciertos fármacos, como inhibidores de calcineurina (tacrolimús y ciclosporina) y anticuerpos monoclonales inhibidores de factor de crecimiento vascular endotelial (bevacizumab), ya que disminuyen la producción de óxido nítrico, aumentan la endotelina y alteran de la natriuresis, principalmente en pacientes mayores de 60 años.

La historia clínica:

a) En el interrogatorio debe investigarse:

Antecedentes familiares de:

- Hipertensión
- Enfermedad cardiovascular y cerebrovascular
- Diabetes mellitus (DM)
- Dislipidemias
- Estilo de vida
- Consumo elevado de sal y grasas
- Actividad física o ejercicio (tipo, frecuencia e intensidad)
- Estrés mental (preguntar qué hechos o situaciones lo están ocasionando)
- Consumo de tabaco, alcohol y otras drogas
- Empleo de medicamentos

Interrogar sobre factores de riesgo para enfermedad cardiovascular

b) El examen físico debe incluir:

- Medición correcta de la PA ya que ésta es indispensable para una atención satisfactoria de la HAS
- Medición de peso, talla, circunferencia abdominal (cálculo de índice de masa corporal: $IMC = kg/m^2$)
- Examen de fondo de ojo
- Auscultación de carótidas (soplos)
- Examen de la glándula tiroides
- Examen cardíaco y pulmonar: ritmo y frecuencia cardíaca, reforzamiento del segundo ruido, soplos valvulares y estertores

ENCUENTAS Y RESULTADOS

Edad:

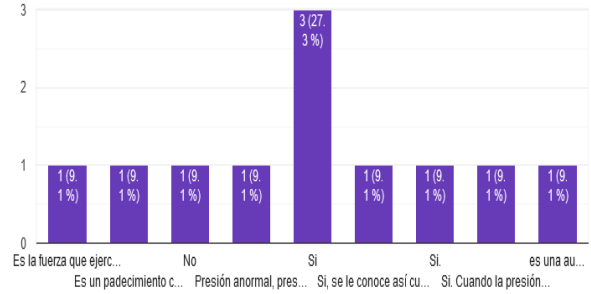
11 respuestas

19
44 años
51
55 años
60 años
58
44
42
19 años

¿Sabes que es la presión alta?

[Copiar](#)

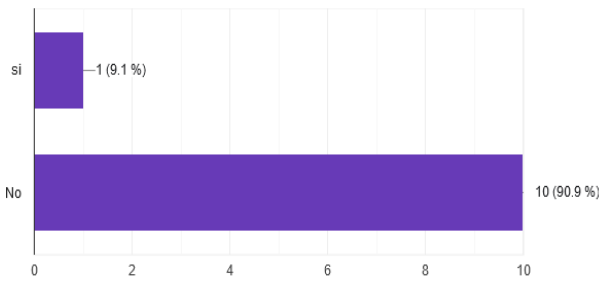
11 respuestas



¿Usted padece presión alta?

[Copiar](#)

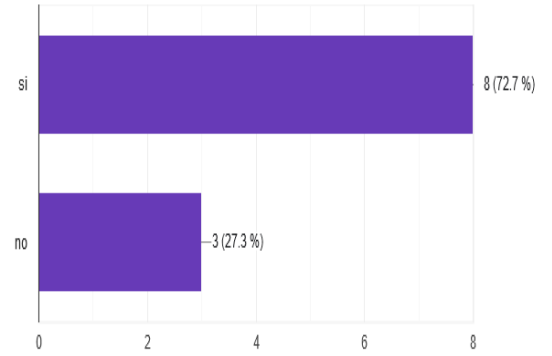
11 respuestas



¿Tiene usted familiares con presión alta?

[Copiar](#)

11 respuestas



¿quienes?

10 respuestas

mama
Nadie
Papá y hermano
Papá y sus familiares
Papá
Mi mamá
Por ahora nadie padece de H.
Tíos y abuelos

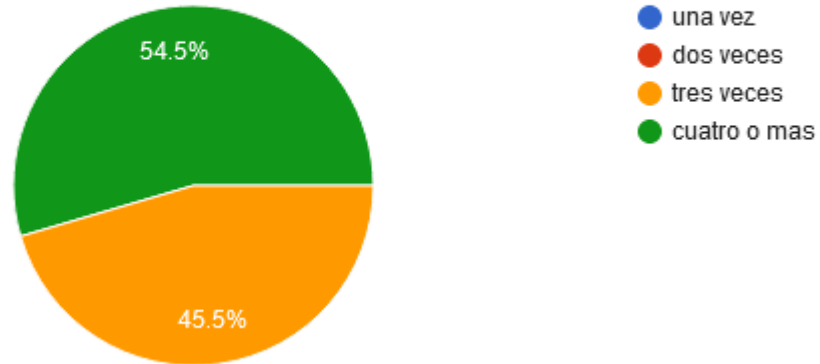
¿A que edad le diagnosticaron la enfermedad a usted si la padece?

3 respuestas

Alrededor de los 50 años
Ninguno
No la padesco

¿Cuántas veces ingiere alimentos al día?

11 respuestas



¿Que es lo que normalmente consume al día?

11 respuestas

huevos, frijolitos, carnes roja, quesadillas

Frutas y los alimentos de casa

Carnes rojas, frutas, verduras

Huevos, pollo, verduras, cereales, frutas agua y café.

Pollo, pescado, huevos, tortilla, café, agua, verduras y frutas. Etc...

Carne y verdura en comidas. Colaciones frutas.

Alimento basico

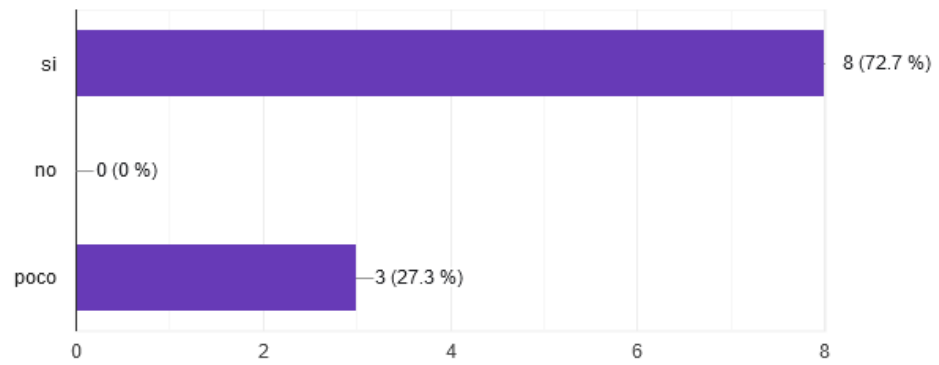
Verduras y alimentos que no contengan mucha grasa.

Verduras carne arroz

¿Consume frutas y verduras cotidianamente?

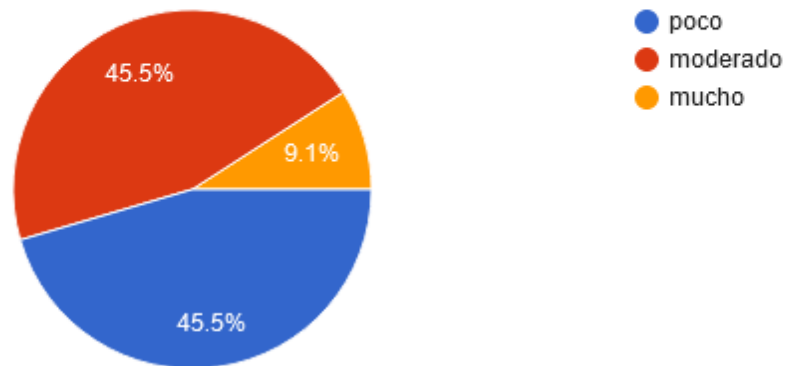
[Copiar](#)

11 respuestas



¿Cuanta sal consume al día?

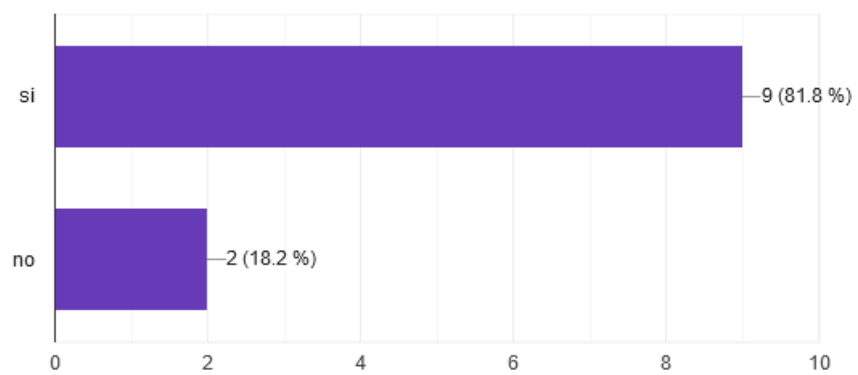
11 respuestas



¿Realiza ejercicio?

[Copiar](#)

11 respuestas



¿Cuanto tiempo?

11 respuestas

15 min

Solo caminar

Una vez a la semana

40 min a 1 hora 3 o 4 veces a la semana

Normalmente 30 a 40 min de carrera o caminata.

Alrededor de 50 minutos (Basquetbol) pero 1 o 2 veces por semana

Tres veces a la semana

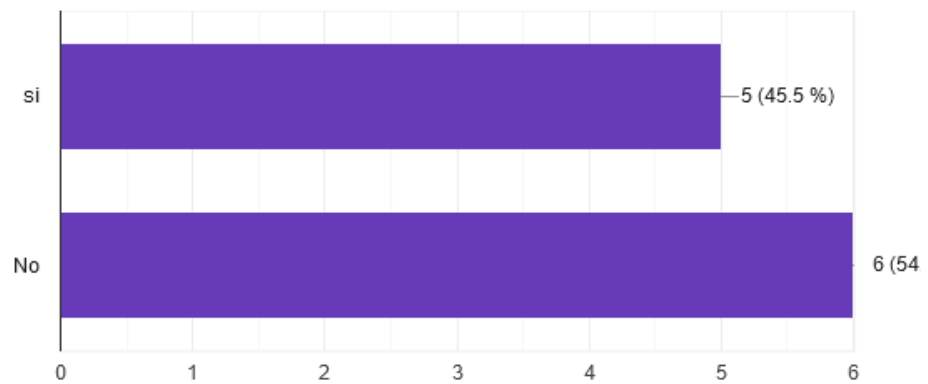
4 veces a la semana

2 horas al día

¿Conoce el tratamiento de la hipertencion?

 Cop

11 respuestas






PREVENCIÓN A LA PRESIÓN ALTA



Presión alta o también conocido como hipertensión arterial, es una enfermedad que causa una elevación de la presión arterial, habitualmente de forma silenciosa y asintomática.



CONSUMO ELEVADO DE SCL

GENÉTICA

FACTORES DE RIESGO EN PRESIÓN ALTA

- alcoholismo
- tabaquismo
- obesidad
- sedentarismo






signos de la presión alta


- DOLOR DE CABEZA INTENSIVO
- ZUMBIDO DE OÍDOS
- MAREOS
- SENSACIÓN DE VERTIGENOS






tu puedes prevenirlo

- CONSUME FRUTAS Y VERDURAS
- REDUCE EL CONSUMO DE SAL
- EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DE TABACO
- MANTÉN UN PESO SALUDABLE
- MANTÉN UN NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA
- BEBIDA EMERGENCIA ALMÉNOS 30 MINUTOS AL DÍA
- EVITA ALIMENTOS ENRIQUES Y REFINADOS
- EJERCÍCIOS DE MANERA REGULAR



los niveles de la presión arterial

- normal
- grado I
- grado II
- grado III
- grado IV



Bibliografías

- ✓ *DR. RODRIGO TAGLE (2018), departamento de nefrología, escuela de medicina, facultad de medicina, diagnóstico de hipertensión arterial, “La prevalencia de hipertensión arterial (HTA) varía enormemente, a mayor edad más aumenta. Así, por ejemplo, en países desarrollados y con una población de mayor edad, más de dos tercios de los adultos mayores padecen de hipertensión arterial (HTA), principal factor de riesgo para enfermedad cerebrovascular e insuficiencia cardíaca.”*

- ✓ *Dr. Córdova V. José A. secretario de salud, Hipertensión arterial, 2da. Edición, www.salud.gob.mx “Es muy probable que en tu entorno laboral y social conozcas a muchas personas que padecen hipertensión arterial; y es que esta enfermedad es más común de lo que imaginamos, incluso muchas personas la padecen y aún no lo saben. Por otro lado, las personas que ya se saben con hipertensión arterial, seguramente tendrán muchas dudas e inquietudes con respecto a su enfermedad y cómo controlarla.”*

- ✓ *(octubre de 2006) instituto nacional de salud, hipertensión arterial sistémica, diagnóstico, tratamiento y prevención, “La hipertensión arterial sistémica es un importante problema de salud pública, no sólo por su alta incidencia y prevalencia, sino por su estrecha asociación con el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares”*