



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Liliana Guadalupe Hernández Gomez*

*Nombre del tema: HAS*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Salud Publica II*

*Nombre del profesor: DR. Cristóbal Eduardo Porras Ramos*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre: 2°*

*Lugar y fecha: San Cristóbal de las Casas, Chiapas; 27 mayo 2023*

## INTRODUCCION

En el siguiente ensayo se planteará el tema de la hipertensión arterial sistémica (HAS) se trata de una afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta. Es una enfermedad crónica controlable.

Actualmente la hipertensión arterial sistémica es un problema de salud publica ya que esta se considera la primera causa de enfermedades coronarias, falla cardiaca y evento cerebrovascular y causa de falla renal.

Muchas personas lo padecen, pero en ocasiones no tienen los cuidados adecuados para poder controlarla, aun así ya tengan su tratamiento no lo llevan como debería de ser ya que al momento de sentir un poco de mejoría dejan de tomar sus medicamentos o bien se descuidan y esto provoca que ya no solo sea una hipertensión, si no que conlleva a causas aun mas peligrosas y se puede convertir en otras enfermedades que mas adelante se planteara.

De igual manera que una persona padezca HAS va a influir mucho su ámbito social, económico y su estilo de vida.

## DESARROLLO

¿Qué es la hipertensión arterial sistémica (HAS)?

La hipertensión arterial sistémica o bien conocida como presión alta se presenta cuando los vasos sanguíneos mantienen una presión mayor a 140/90 mm Hg y se considera grave cuando está por encima de 180/120 mm Hg, lo que significa que la fuerza ejercida por la sangre en venas y arterias es elevada, entre más alta sea, más esfuerzo hace el corazón para que la sangre circule adecuadamente y mayor es el riesgo del daño al corazón, cerebro y riñones.

### Importancia de la HAS

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. La prevalencia de HAS en México es de 30.7% en adultos mayores de 20 años, sin embargo 2 de cada 3 hipertensos desconoce su enfermedad, de éstos poco más de la mitad reciben tratamiento antihipertensivo y sólo el 14.6% logran su control tensional.

En muchas ocasiones esta puede llegar a ser asintomática, pero si llegara a presentar algunos síntomas serían, falta de aire, visión borrosa, mareos, zumbido de oídos, dolor de pecho y cefalea.

Los factores que conllevan a esta afectación lo dividiremos en dos:

#### Primarios:

- Antecedentes hereditarios de hipertensión
- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo
- Estrés mental
- Hábitos alimenticios: consumo excesivo de alimentos ricos en sodio y bajos en potasio, pobre ingesta de verduras y frutas
- Abuso en el consumo de alcohol y drogas

- Tabaquismo


 Secundarios:


- Apnea del sueño
- Insuficiencia renal crónica
- Aldosteronismo primario
- Enfermedad renovascular
- Feocromocitoma
- Coartación de la aorta
- Enfermedad tiroidea o paratiroidea
- Terapia con esteroides o síndrome de Cushing

¿Cómo se diagnostica la HAS?

Mediante pruebas como un control ambulatorio, pruebas de laboratorio, electrocardiograma o ecocardiograma.

La presión arterial se agrupa según lo alta que sea. Esto se denomina establecer el grado. Establecer el grado ayuda a guiar el tratamiento.

 **Hipertensión de grado 1.** El valor superior es de 130 a 139 mm Hg, y el valor inferior es de 80 a 89 mm Hg.

 **Hipertensión de grado 2.** El valor superior es de 140 mm Hg o más, o el valor inferior es de 90 mm Hg o más.

Causas de una HAS no controlada

Puede dañar los riñones y provocar insuficiencia renal crónica, causar ataques cardíacos y derrames cerebrales.

## Tratamiento

- ❖ Seguir una dieta saludable para el corazón con menos sal
- ❖ Hacer actividad física con regularidad
- ❖ Mantener un peso saludable o bajar de peso
- ❖ Limitar el consumo de alcohol
- ❖ No fumar
- ❖ Controlar el estrés
- ❖ Chequeo constante de la presión arterial

En muchas ocasiones no solamente se necesita el cambio en el estilo de vida, ya dependiendo de la gravedad el médico recetará ciertos medicamentos para el control de la hipertensión. Entre los medicamentos puede ser antihipertensivos, inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina y bloqueadores de los canales de calcio.

Y bien la Hipertensión Arterial sistémica (HAS) es considerada por la Organización Mundial de la Salud como la primera causa de muerte a nivel mundial, con cifras cercanas a 7 millones de personas al año. Afecta aproximadamente a uno de cada cuatro adultos y reduce la esperanza de vida entre 10 y 15 años.

## CONCLUSION

En conclusión, la hipertensión arterial sistémica seguirá siendo un problema de salud pública hasta no encontrar una solución que pueda disminuir la prevalencia de esta misma, porque la HAS en vez de ir disminuyendo las cifras con personas que padecen hipertensión van aumentando por la falta de información.

Si la falta de información sobre este tema aun sigue sin llegar a los hogares, las muertes por hipertensión irán aumentando con mucha velocidad, ya que esto como vimos se convertirá en otras enfermedades más agresivas, porque el paciente se entera que tiene hipertensión ya cuando está ya va muy avanzada.

De igual manera para poder hacer un cambio y que las cifras vayan disminuyendo se necesitará la influencia de la comunidad y que las personas tengan el interés de querer cambiar su estilo de vida, porque no solo dependerá de los medicamentos si no del cambio en el estilo de vida que eso en muchas ocasiones para la persona es muy difícil ya que esta acostumbrado a ciertos hábitos que solo lo que hace es dañar a su salud y comprometerse a llevar el tratamiento como es y no dejarlas a medias solo porque ya han sentido alguna mejoría.

La hipertensión hasta el momento es la causa de por lo menos el 45% de las muertes por cardiopatías (la mortalidad total por cardiopatía isquémica y el 51% de las muertes por accidente cerebrovascular (la mortalidad total por accidente cerebrovascular).

Así que la importancia de que las personas tengan fuerza de voluntad de querer realizar un cambio en sus vidas será un punto muy importante para el avance del mejoramiento en nuestra población y en su salud de cada uno.

# Bibliografía

*Cigna*. (s.f.). Obtenido de <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/high-blood-pressure-hypertension>

*Gob. ISSTE*. (8 de julio de 2021). Obtenido de <https://www.gob.mx/issste/articulos/hipertension-arterial-sistemica?idiom=es>

*Mayoclinic*. (17 de diciembre de 2022). Obtenido de [https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/diagnosis-treatment/drc-20373417#:~:text=La%20presi%C3%B3n%20arterial%20alta%20\(hipertensi%C3%B3n,seg%C3%BAn%20lo%20alta%20que%20sea](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/diagnosis-treatment/drc-20373417#:~:text=La%20presi%C3%B3n%20arterial%20alta%20(hipertensi%C3%B3n,seg%C3%BAn%20lo%20alta%20que%20sea).

OMS. (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

publica, i. n. (s.f.). Obtenido de [https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/pme\\_11.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/pme_11.pdf)