



Nombre:

Gabriela cruz escobar

Cuatrimestre Y Grupo:

3er Cuatrimestre grupo A

Carrera:

Lic. en Enfermería

Asignatura:

Fundamentos de enfermería

Trabajo:

Infografía

Docente:

Estefany Hernández Cruz

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Aumento anormal de la presión arterial medible en cifras, sistólica y diastólica. Sin un cuidado adecuado puede desarrollar enfermedades cardiovasculares, cerebrales o renales.

Factores de riesgo

- Obesidad
- Genética
- Consumo elevado de sal
- Estrés
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Mala alimentación

Síntomas

- Dolor de cabeza intenso
- Zumbido de oídos
- Mareo
- Sensación de ver lucecitas

Clasificación Hipertensión



Consume frutas y verduras

Disminuye el consumo de sal

Evita el consumo de alcohol y tabaco



Tú puedes prevenirlo



Manten un peso saludable. IMC >18 kg/m2 <25 kg/m2

Evita alimentos fritos y bebidas azucaradas



Realiza 30 minutos de actividad física al día



Checa tu presión de manera regular

BIBLIOGRAFÍA

https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410?customer_id=465-093-8658&mc_id=google&campaign=1051355958&geo=20700&kw=hipertension&ad=413165570329&network=g&site-target=&adgroup=55228832847&extension=&target=kwd-136270770&matchtype=e&device=m&account=4650938658&invsrc=spanish&placementsite=enterprise&gclid=Cj0KCQjwmZejBhC_AKIsAGhCgncSBKzZQ_cSAs78rJNoGzAxQ9Uly5bLytDuxEoMKMvJcQwC9G2UfrDaAvP2EA2w_wcB