



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: José Manuel Gómez

Nombre del tema: Hipertensión Arterial

Parcial: 6to A

Nombre de la Materia: Patología del adulto

Nombre del profesor: Jaime Eleria Cerón

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Semiescolarizado

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DEFINICIÓN

La presión arterial alta es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. También se conoce como hipertensión. Si tienes la presión arterial alta, la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es muy alta constantemente

DIAGNOSTICO

La presión arterial elevada suele diagnosticarse en una revisión médica. Hay que hacer varias mediciones y constatar que realmente existen cifras altas de presión arterial. En ocasiones, se descubre al aparecer alguna de sus consecuencias nocivas o complicaciones: problemas de corazón como la insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal o lesiones cerebrales.

CLASIFICACIÓN

Presión arterial normal. La presión arterial es 120/80 milímetros de mercurio o inferior.

Presión arterial alta. El valor máximo se sitúa de 120 a 129 milímetros de mercurio y el valor mínimo está por debajo (no por encima) de 80 milímetros de mercurio.

Hipertensión de etapa 1. El valor máximo va de 130 a 139 milímetros de mercurio y el valor mínimo está entre 80 y 89 milímetros de mercurio.

Hipertensión de etapa 2. El valor máximo es de 140 milímetros de mercurio o superior y el valor mínimo es de 90 milímetros de mercurio o superior.

PREVENCION

Estos cambios pueden prevenir y reducir la tensión arterial elevada:

Comer más frutas y hortalizas

Pasar menos tiempo sentado

Hacer actividad física, ya sea caminar, correr, nadar, bailar o actividades para ganar fuerza, como levantar pesas

Practicar cada semana al menos 150 minutos una actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de una actividad aeróbica intensa

Hacer ejercicios para ganar fuerza dos días o más cada semana.

CAUSAS

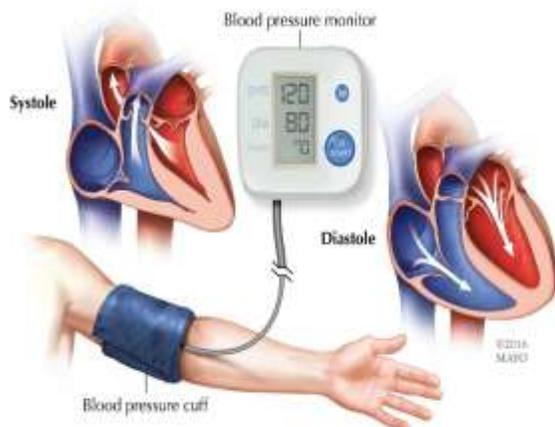
La presión arterial se determina por dos cosas: la cantidad de sangre que bombea el corazón y cuán difícil es para la sangre circular por las arterias. Cuanta más sangre bombee el corazón y cuanto más estrechas sean las arterias, mayor será la presión arterial.

TRATAMIENTO

Hay cambios de hábitos que ayudan a reducir la tensión arterial alta, entre ellos:

- Tomar una dieta saludable y baja en sal.
- Perder peso.
- Practicar actividad física.²³²
- Dejar de fumar.

Si tiene usted la tensión alta, es posible que el médico le recomiende tomar uno o varios medicamentos para rebajarla hasta un nivel que



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

<https://www.paho.org/es/temas/hipertension>

<https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-del-coraz%C3%B3n-y-los-vasos-sangu%C3%ADneos/hipertensi%C3%B3n-arterial/hipertensi%C3%B3n-arterial>

https://support.google.com/websearch/answer/2364942?hl=es-419&visit_id=638249786514641437-2349540018&p=medical_conditions&rd=1