



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: WENDY HERNANDEZ ALEGRIA

NOMBRE DEL TEMA: HIPERTENSIÓN ARTERIAL

PARCIAL: 2

NOMBRE DE LA MATERIA: PATOLOGÍA DEL ADULTO

NOMBRE DEL PROFESOR: JAIME HELERIA CERON

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 6

Hipertensi3



Es un trastorno por el cual los vasos sanguíneos tienen persistentemente una tensi3n elevada. La sangre se distribuye desde el coraz3n a todo el cuerpo por medio de los vasos sanguíneos. Con cada latido, el coraz3n bombea sangre a los vasos.

Clasificaci3n

Hipertensi3n arterial se clasifica en:

3ptimo: Con presiones sist3licas menores de 120 mmHg y diast3licas menores de 80 mmHg.

Normal: Con presiones sist3licas entre 120-129 mmHg y/o diast3licas entre 80-84 mmHg.

Normal alta: Con presiones sist3licas entre 130/85 mmHg y/o diast3licas entre 139/89 mmHg.

Hipertensi3n Grado 1: Presi3n sist3lica 140-159 mmHg y/o diast3lica 90-99 mmHg.

Hipertensi3n Grado 2: Presi3n sist3lica 160-179 mmHg y/o diast3lica 100-109 mmHg.

Hipertensi3n Grado 3: Presi3n sist3lica mayor o igual a 180 mmHg y/o diast3lica mayor o igual a 110 mmHg.

Causas

Edad

La presi3n arterial tiende a aumentar con la edad. Los vasos sanguíneos naturalmente aumentan su grosor y rigidez con el tiempo. Esos cambios aumentan el riesgo de presi3n arterial alta.

Antecedentes familiares y genética

La presi3n arterial alta suele afectar a varios miembros de una familia. Gran parte de lo que sabemos acerca de la presi3n arterial alta proviene de estudios genéticos.

Hábitos del estilo de vida

- Comer alimentos poco saludables con frecuencia.
- Beber demasiado alcohol o cafeína.
- No hacer suficiente actividad física.
- Fumar o consumir drogas ilegales, como cocaína, "sales de baño" y metanfetaminas.
- No tener suficientes horas de sueño de buena calidad.

Cuadro clínic

Puede ocurrir que no dé ningún sntoma y su descubrimiento sea casual (por revisiones médicas, cirugías, etc.). En otras ocasiones se descubre a raíz de la presencia de dolores de cabeza frecuentes, hemorragias nasales espontáneas, sensaci3n de inquietud, nerviosismo, etc. y, de forma menos frecuente, por dolor de cabeza intenso, sensaci3n de frialdad y angustia, palpitaciones y temblor.

Diagn3stico

Suele diagnosticarse en una revisi3n médica. Hay que hacer varias mediciones y constatar que realmente existen cifras altas de presi3n arterial. En ocasiones, se descubre al aparecer alguna de sus consecuencias nocivas o complicaciones: problemas de coraz3n como la insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal o lesiones cerebrales.

El estudio de la hipertensión arterial va dirigido a determinar la causa, la presencia de otros factores de riesgo cardiovascular.

Se comienza por un interrogatorio médico completo, exploración física y los estudios analíticos. La hipertensión arterial casi siempre es esencial (sin causa aparente), pero puede ser secundaria a otras enfermedades. Cuando se sospecha que hay una enfermedad causante de aumento de presión arterial es conveniente completar el estudio cardiológico con otros estudios orientados a encontrar dicha causa.

Tratamiento

El tratamiento de la hipertensión no consiste únicamente en tomar medicación, sino que el cambio del estilo de vida es tan importante, o más, que el mero hecho de tomar fármacos. En este sentido se recomienda:

- Abandonar el hábito de fumar de manera taxativa
- Reducir el exceso de ingesta de sal en la dieta a unos 5 g/día
- Restringir el consumo de alcohol a 20 g/día (la mitad en la mujer). Equivale a una copa de vino o una cerveza en la comida
- Reducir el sobrepeso, si existe
- Realizar ejercicio físico moderado de forma habitual

Alimentación saludable:

- Baja en grasas (limitar embutidos, quesos, cerdo, ternera, leche entera, pastelería)
- Moderada en hidratos de carbono (pasta, arroz, patata)
- Rica en fibra (fruta, verdura, legumbre, cereales integrales).
- Aumentar el consumo de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6 y reducir el consumo de ácidos grasos saturados de origen animal.
- Rica en calcio (yogur, leche, huevo) magnesio (nueces, maíz, pan, lentejas) y potasio (lentejas, nueces, plátanos, patatas, zanahoria, tomate). Estos son recomendables porque podrían reducir la presión.

Prevención

- 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.
- Perder peso si se tiene obesidad o sobrepeso.