



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: MARISOL PALOMEQUE LUNA.*

*Nombre del tema: HIPERTENSION ARTERIAL*

*Parcial: 2MODULO.*

*Nombre de la Materia: PATOLOGIA DEL ADULTO*

*Nombre del profesor: JAIME HELERIA CERON*

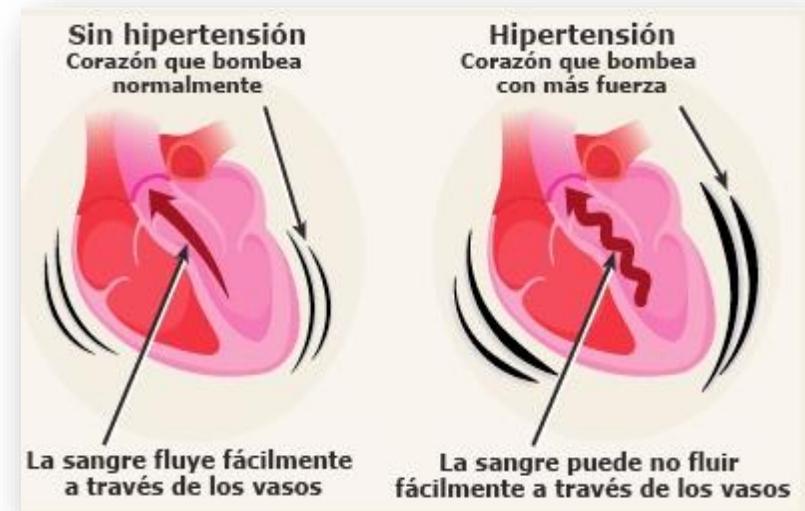
*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

*Cuatrimestre: 6 CUATRIMESTRE*

# “HIPERTENSIÓN ARTERIAL”

## HIPERTENSION ARTERIAL

La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.



Es un padecimiento crónico que ocurre cuando la fuerza que hace el corazón para bombear la sangre por las arterias es muy alta.

### CAUSAS COMUNES

- Estar bajo estrés constante
- Padecer diabetes
- Ser obeso
- Fumar
- Beber alcohol en exceso
- Consumir mucha sal

## 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.

Existen dos tipos principales de presión arterial alta.

### **Hipertensión primaria (hipertensión esencial)**

Para la mayoría de los adultos, no hay una causa identificable de la presión arterial alta.

### **Hipertensión secundaria**

Este tipo de presión arterial alta se debe a una afección subyacente.

## SINTOMAS

- ◆ Dolor intenso de cabeza
- ◆ Dolor en el pecho
- ◆ Dificultad para respirar
- ◆ Visión borrosa o cambios en la visión
- ◆ Pitidos en los oídos



- Alimentate sanamente
- Toma mucha agua
- Haz ejercicio
- Mantén un peso saludable
- Reduce las bebidas alcohólicas (1 trago al día para las mujeres y 2 para los hombres o menos)
- Reduce la cantidad de sal que consumes
- Reduce el estrés
- Deja de fumar

## TRATAMIENTO

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

# **BIBLIOGRAFIA**

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410>

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