



Nombre del Alumno: Alexander Frias Alvarado

Nombre del tema: Presión Arterial

Parcial: 6

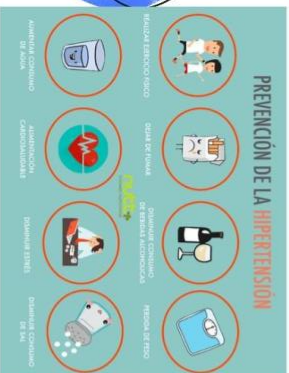
Nombre de la Materia: Geriátrica

Nombre del profesor: María José Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

Prevención



Tratamiento

Cambiar el estilo de vida puede ayudar a controlar la presión arterial alta. Es posible que el proveedor de atención médica te recomiende hacer cambios en el estilo de vida, que incluyen los siguientes:

- 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
- Dormir de 7 a 9 horas diarias

Hipertensión

Arterial



Que es?

La hipertensión arterial es, probablemente, la enfermedad más prevalente que hay en el mundo y afecta, aproximadamente, a un tercio de la población. Es el principal factor de riesgo cardiovascular. Se le conoce como el “asesino silencioso”, porque en la mayoría de casos no presenta síntomas, por lo que se pueden llegar a desarrollar problemas cardíacos, cerebrales o renales sin ser conscientes de padecerla.

Factores de riesgo

Entre los factores de riesgo modificables figuran las dietas malsanas (consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y hortalizas), la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol y el sobrepeso o la obesidad.

Síntomas

La mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen síntomas, incluso si las lecturas de presión arterial alcanzan niveles peligrosamente altos. Se puede tener presión arterial alta durante años sin presentar ningún síntoma.

Algunas personas con hipertensión arterial pueden presentar lo siguiente:

- Dolores de cabeza
 - Falta de aire
 - Sangrados nasales
- Sin embargo, estos síntomas no son específicos. No suelen aparecer hasta que la presión arterial alta haya alcanzado un estado grave o que pone en riesgo la vida.

