

¿QUE ES LA HIPERTENSION ARTERIAL?

La Hipertensión Arterial (HTA) es una enfermedad que se caracteriza por la elevación anormal y persistente de la presión arterial por encima de 140 mm Hg PAS o Máxima x/ 90 Hg de PA Mínima.

Un valor aislado de presión arterial que sea superior a 140/90 en reposo, no es suficiente para hacer diagnóstico de HTA.

La HTA es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular junto con el colesterol elevado, el **tabaquismo** y la **diabetes**.

La HTA es crónica y silenciosa, es decir que no da síntomas y por ello la importancia de medirse la presión arterial conocer sus valores.



¿PUEDE VARIAR LA PRESION ARTERIAL?

Si, la presión arterial es variable.

Estas variaciones son normales, pero deben mantenerse dentro de ciertos límites.

En una persona sana la presión es más baja por la noche que, durante el día, debido a la actividad de nuestro sistema nervioso

¿Cuántos TIPOS DE HIPERTENSION HAY?

De acuerdo a la causa, la HTA se divide en primaria y secundaria.

La primaria o esencial es la más común (95% de los casos) no tiene una causa conocida depende de múltiples factores como la herencia, la alimentación (consumo de sal, alcohol, grasa, cigarrillo) el sedentarismo y la presencia de

diabetes u otras enfermedades.



La HTA secundaria, es el 5% restante, y es a una causa específica como enfermedad renal suprarrenal, tiroidea, etc.

¿SE PUEDE CURAR LA HIPERTENSION ARTERIAL?

Es muy importante la detección precoz de la enfermedad, ya que la hipertensión secundaria puede ser curada, contrariamente a lo que ocurre con la HTA esencial o primaria puede ser controlada con dieta, medicación y evitar las complicaciones de enfermedades cardiovasculares.

También la Presión Arterial aumenta con el esfuerzo, en particular si es constante, del mismo modo con una emoción o un dolor violento puede subir la Presión Arterial.

La falta de actividad física o el **sedentarismo**, es uno de los principales factores de **riesgo** para desarrollar **enfermedades de las arterias** o **ataques al cerebro y al corazón**.

“La actividad física disminuye la presión arterial, aumenta el colesterol bueno y ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad”

COMO PREVENIR O CONTROLAR LA PRESION ARTERIAL

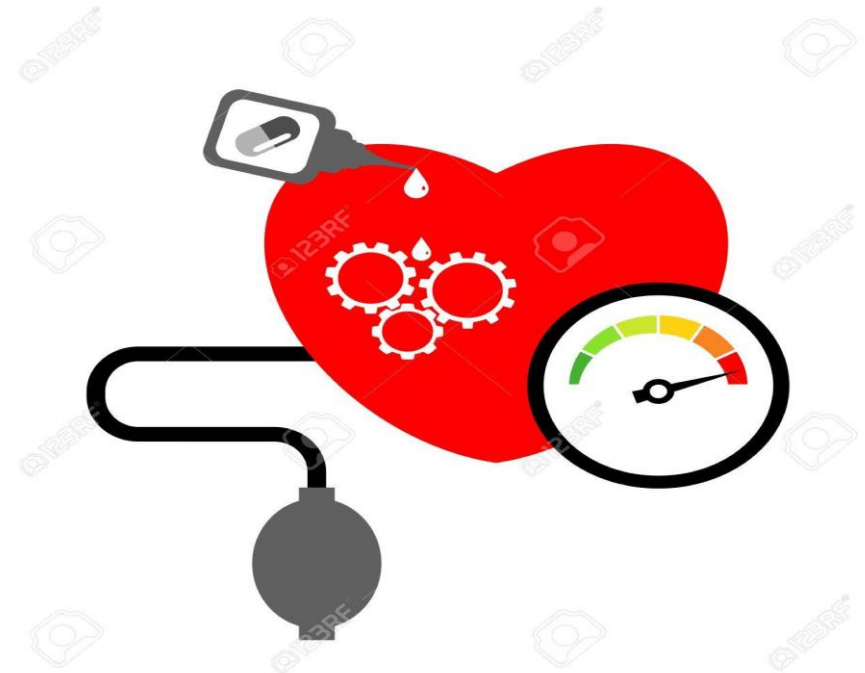
- ♥ Controlar periodicamente la presión arterial
- ♥ Reducir el consumo de sal (evitar el consumo de fiambres, embutidos y preparados que contengan alta concentración de sal.
- ♥ Evitar sobrepeso .
- ♥ Realizar actividad física de manera regular
- ♥ Consumir una dieta variada, rica en frutas, verduras y fibras
- ♥ Reducir la ingesta de grasas
- ♥ Dejar de fumar
- ♥ Moderar el consumo de alcohol
- ♥ Dejar tiempo libre para el esparcimiento y descanso
- ♥ Consultar regularmente al médico y seguir sus indicaciones

Nombre del alumno:

Jose Fernando Aguilar
Gomez

GRADO: Sexto cuatrimestre

CARRERA: Enfermería



UDS

