



**Nombre de alumnos: Paola Del
Carmen Zarquiz Aguilar**

**Nombre del profesor: María José
Hernández Méndez**

Nombre del trabajo: Tríptico

**Materia: Enfermería Geronto-
Geriatrica**

Grado: 6°

Grupo: "A"

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



RECOMENDACIONES GENERALES:

- ⇒ Reducir el consumo de sal durante la preparación de los alimentos, sin olvidar que el consumo diario de sal es de 5 gramos.
- ⇒ Sazonar los alimentos con hierbas y especias.
- ⇒ Realizar actividad física 30 minutos, cinco veces por semana como mínimo para mejorar la regulación del sistema circulatorio.
- ⇒ Para su diagnóstico es necesario acudir al médico para una examinación y cuestión de los síntomas.

EVITA CONSUMIR:

- ⇒ Las carnes rojas, alimentos enlatados, congelados, encurtidos, embutidos, mostaza y salsas de tomate, soya y para parrilla, por su alto porcentaje en sodio.
- ⇒ Sal de mesa, ya que no se diluye en los alimentos y aumenta la cantidad de consumo total de sodio.
- ⇒ Dulces, panes y bebidas azucaradas.
- ⇒ Bebidas alcohólicas y estimulantes.



Referencias

- ⇒ <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/hipertension-arterial-en-personas-adultas-mayores>



NOMBRE DEL ALUMNO: PAOLA DEL CARMEN ZARQUIZ AGUILAR

NOMBRE DEL DOCENTE: MARIA JOSE HERNANDEZ MÉNDEZ

GRADO: 6° GRUPO: "A"

¿QUE ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La presión arterial alta es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. También se conoce como hipertensión. La hipertensión es el aumento persistente de la tensión arterial (fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón bombea).

PRESIÓN ARTERIAL DATOS-CARDIACOS

¿TIENE PRESIÓN ARTERIAL ALTA "HIPERTENSIÓN ARTERIAL"?



Entienda los números de presión arterial, como impactan su salud y que hacer para bajarlos

APRENDE MÁS @texasheart.org THE TEXAS HEART INSTITUTE

SÍNTOMAS

La hipertensión arterial es una enfermedad que rara vez causa síntomas; sin embargo, se pueden presentar indicadores de presión arterial alta:

- ⇒ Dolor de cabeza
- ⇒ Hemorragias nasales
- ⇒ Alteraciones visuales como visión borrosa
- ⇒ Sensación de ver lucecitas
- ⇒ Zumbidos en los oídos.

Edades	Grado I		Grado II		Total	
	N	%	N	%	N	%
60-64	45	22,4	36	17,9	81	40,3
65-69	31	15,4	23	11,4	54	26,8
70-74	12	6,0	8	4,0	20	10,0
75-79	22	11,0	10	5,0	32	16,0
80 y más	11	5,4	3	1,5	14	6,9
Total	121	60,2	80	39,8	201	100

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.

FACTORES DE RIESGO

- ⇒ **Edad.** Conforme envejecemos, el cuerpo experimenta cambios como la pérdida de elasticidad de las arterias que junto con la acumulación de lípidos obstruyen la circulación de la sangre y elevan la presión arterial.
- ⇒ **Factores hereditarios.** La presión alta suele ser hereditaria.
- ⇒ **Sedentarismo.**
- ⇒ **Obesidad.** El aumento del tejido adiposo (grasa) conlleva a un incremento del flujo sanguíneo para suministrar oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- ⇒ **Alto consumo de alcohol y tabaco.** Con el tiempo, beber en exceso puede dañar el corazón.



(clinic, 2022)

(Gil, 2022)

Referencias

clinic, M. (17 de Diciembre de 2022). *Mayoc clinic* . Obtenido de Mayoc clinic :
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-pressure/diagnosis-treatment/drc-20373417>

Gil, Á. (06 de Septiembre de 2022). *Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores*. Obtenido de Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores:
<https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/hipertension-arterial-en-personas-adultas-mayores>