



**Nombre de alumno: Carlos Enrique
Maldonado Juárez**

**Nombre del profesor: María José
Hernández**

Nombre del trabajo: tríptico

**Materia: ENFERMERIA
GERONTOGERIATRICA**

Grado: 6to

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

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:

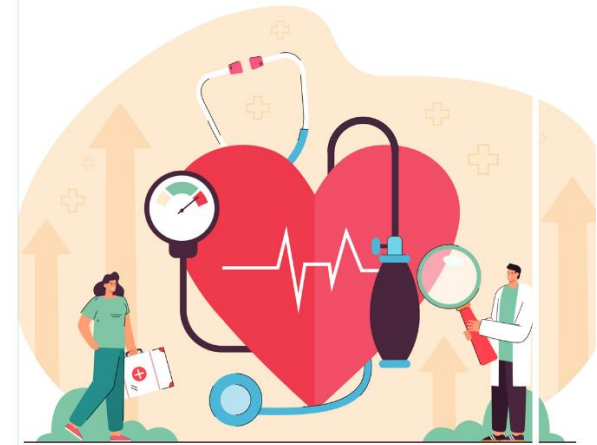
- Seguir una dieta saludable para el corazón con menos sal
- Hacer actividad física con regularidad
- Mantener un peso saludable o bajar de peso
- Limitar el consumo de alcohol
- No fumar
- Dormir de 7 a 9 horas diarias



LA HIPERTENSION ARTERIAL ES UN ENEMIGO SILENCIOSO



TU SALUD PRIMERO



HIPERTENSION ARTERIAL

¿QUE ES LA HIPERTENCION ARTERIAL?



Es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.

A nivel mundial se estima que existen más de mil millones de personas con hipertensión. En México, se habla de 30 millones



SÍNTOMAS

La mayoría de las personas que padecen de hipertensión arterial no lo saben, porque no tienen ningún síntoma, pero hay quien puede presentar:

- Dolor de cabeza intenso
- Mareo
- Zumbido de oídos
- Sensación de ver lucecitas
- Visión borrosa
- Dolor en el pecho y/o lumbar
- Tobillos hinchados

FACTORES DE RIESGO

- Herencia familiar
- Alimentación inadecuada
- Obesidad
- Inactividad y vida sedentaria
- Tabaco
- Estrés
- Consumo excesivo de alcohol



Normal	Elevada	Hipertensión Arterial		Crisis Hipertensiva
		Estadio 1	Estadio 2	
menos de 120 y menos de 80	120 a 129 y menos de 80	130 a 139 o 80 a 89	140 a 180 o 90 a 120	más de 180 o más de 120

DIAGNOSTICO

Para diagnosticar la presión arterial alta, un proveedor de atención médica te examina y hace preguntas sobre los antecedentes médicos y los síntomas. El proveedor de atención médica escucha el corazón con un dispositivo llamado estetoscopio.

La presión arterial se comprueba con un brazalete que suele colocarse alrededor del brazo. Es importante ajustar correctamente el brazalete. Si es demasiado grande o demasiado pequeño, las lecturas de la presión arterial pueden variar. El brazalete se infla mediante un pequeño inflador manual o una máquina.

BIBLIOGRAFIA

Presión arterial alta (hipertensión). (2022, diciembre 17). Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-pressure/diagnosis-treatment/drc-20373417>

Sánchez-Monge, M. (2009, marzo 26). *¿Qué es la hipertensión*

arterial? CuidatePlus.

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html>