

¿QUE ES LA HIPERTENSION ARTERIAL?



Enfermedad crónica, no produce molestia alguna durante el inicio de la enfermedad. Puede pasar años sea detectada.

“VALORES DE HIPERTENSION ARTERIAL”

Hipertensión grado 1: presión sistólica 140-159 MMHG y/o Diastólica 90-99 MMHG.

Hipertensión grado 2: presión sistólica 160-179 MMHG y/o Diastólica 100-109 MMHG.

Hipertensión grado 3: presión sistólica mayor o igual a 180 MMHG Y/o Diastólica mayor a 110 MMHG.



CAUSAS DE LA HIPERTENSION ARTERIAL

- .Tener padres o hermanos con este padecimiento
- .Ser Diabético
- .Edad de 40 años
- .Tener poca o nula actividad física (Sedentarismo)
- .Presentar sobrepeso u obesidad
- .Tener una medición de cintura mayor de 80 cm En la mujer y en el hombre mayor de 90 cm
- .Fumar, consumir bebidas alcohólicas
- .Comer de forma excesiva sal o alimentos Enlatados, ahumados.

COMPLICACIONES

Se lleva cuando no se lleva un control adecuado y afectan órganos; el corazón, ojos, cerebro, vasos sanguíneos y riñones ocasionando un infarto, hemorragia cerebral e insuficiencia renal.

HIPERTENSIÓN ASTEROCLOSIS

Debe tener un peso adecuado, disminuir el consumo de alcohol, dejar de fumar, ejercicios de relajación con un estilo de vida activo y saludable, reducir dosis excesivas de medicamentos para control supresión.

Hipercolesterolemia

Consiste en puncionar la yema del dedo para obtener una gota de sangre. Tarda 3 minutos, nivel alto de colesterol en la sangre incrementa la posibilidad de padecer esta patología, padecimiento que se asocia frecuentemente con otras enfermedades, como Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial.

MEDIDAS NECESARIAS: una buena alimentación equilibrada, sana, peso saludable, actividad física, hidratarse bien.



RECUERDA



- .Tener control de los signos vitales
- .Entre los factores de riesgo los que se pueden modificar son los hábitos de vida.

TRATAMIENTO

- .Consiste en cuidado personal y Diuréticos
- .Seguir una dieta saludable con menos sal, ejercitarte y tomar medicamentos puede ayudar a bajar la presión arterial



“MIDE TU PRESIÓN Y AYUDA A TU CORAZÓN”



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



. ¿QUÉ ES?

. VALORES DE LA HIPERTENSIÓN

. CAUSAS

. COMPLICACIONES

. TIPO

. TRATAMIENTO

. MEDIDAS