

PREVENCIÓN

- Alimentación con bajo contenido de sal (seleccionar panes, galletas, quesos, aguas con menor aporte de sodio) y con alta contribución de potasio (verduras, frutas, legumbres y pescado).
- Peso normal.
- No fumar.
- Actividad física regular.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Asignatura: Enfermería gerontogeriatrica.

Sexto cuatrimestre

Docente: María José Hernández Méndez.

Elaborado por: Abigail Villafranca Aguilar.

08/Julio/2023

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿QUÉ ES?

Es la detección de promedios de la presión arterial sistólica y/o diastólica por encima de los límites establecidos como normales para los registros obtenidos en el consultorio.

Dicho límite es de 140 mmHg para la sistólica y de 90 mmHg para la diastólica.

Habitualmente no presenta síntomas.



FACTORES DE RIESGO.

- Edad: mayor de 50 años.
- Sexo: las mujeres en la postmenopausia aumentan el riesgo de hipertensión.
- Antecedentes familiares.
- Obesidad central o abdominal.
- Sedentarismo .
- Alcoholismo.
- Tabaquismo.
- Estrés.
- Elevada ingesta de sodio (sal).



EXAMENES DIAGNOSTICOS

- Control periódico de la PA en el consultorio médico.
- Monitoreo Ambulatorio de la Presión Arterial (MAPA).
- Análisis de sangre y orina.
- Electrocardiograma.
- Ecocardiograma.



TRATAMIENTO

- Alimentación con poca sal y evitar alimentos procesados y embutidos.
- De presentar sobrepeso, se indica reducción de peso.
- Abandono de tabaquismo.
- Actividad física regular.