



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Adolfo Angel Pascual Gómez

Nombre del tema: Hipertensión arterial

Parcial: III

Nombre de la Materia: enfermería geronto-geriatrica

Nombre del profesor: María José Hernández Méndez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Sexto cuatrimestre



PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez, Chiapas a 08 de julio del 2023

Complicaciones

Las complicaciones por tener la presión alta se presentan cuando no se lleva un control adecuado y se afectan principalmente los siguientes órganos;

- Corazón
- Los ojos
- El cerebro
- Vasos sanguíneos
- riñones

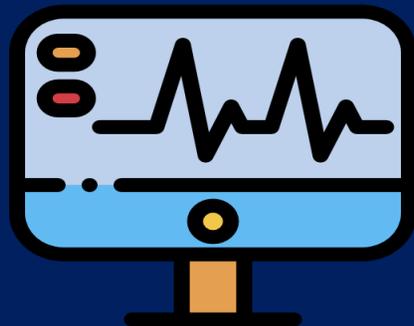
Ocasionando infarto al corazón, hemorragia cerebral o insuficiencia renal.

Síntomas



Diagnostico

- Control periódico de la presión arterial en el consultorio médico.
- MAPA (monitoreo ambulatorio de la presión arterial).
- MDPA (monitoreo domiciliario de la presión arterial).
- Análisis de sangre y orina.
- Electrocardiograma (ECG).
- Ecocardiograma.
- Fondo de ojo.



Hablemos sobre la **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

“Tu salud protege y tu vida salva”



- **Materia;** enfermería gerontogeriatrica
- **Docente;** Maria Jose Hernandez Mendez
- **Actividad;** trípico
- **Alumno;** Adolfo Angel Pascual Gomez

Que es la hipertensión arterial

Es una enfermedad crónica, es decir para toda la vida, que no produce molestia alguna durante el inicio de las enfermedades, esta puede pasar muchos años antes de que sea detectado, esta se estima que más de la mitad de las personas tienen hipertensión arterial.



Causas

- Tener padres o hermanos con este padecimiento
- Ser diabético
- Edad de 40 años y mas
- Tener poca o nula actividad física (sedentario)
- Presentar obesidad o sobrepeso
- Tener una medición de cinturas mayor de 80 cm en la mujer y en el hombre mayor a 90 cm
- Fumar o consumir bebidas alcohólicas en exceso y otras drogas
- Comer en forma excesiva sal o alimentos enlatados, ahumados o embutidos
- Mal manejo de las tensiones



Medidas preventivas

Reducir el consumo de sal



Realizar actividades físicas al menos 30 minutos al día



Mantener un peso ideal

Evitar el consumo de alcohol

Eliminar el consumo de tabaco



Reducir el consumo de grasas de origen animal

Consumir frecuentemente frutas y verduras

