



*Nombre del Alumno: Hernández Velasco Georgina del Rosario*

*Nombre del tema: Tríptico*

*Parcial: III*

*Nombre de la Materia: Geronto*

*Nombre del profesor: Maria Jose*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: V*

## CAUSAS.

- ✚ GENETICA.
- ✚ SER DIABETICO.
- ✚ EDAD DE 40 AÑOS Y MÁS.
- ✚ SEDENTARISMO.
- ✚ SOBREPESO.
- ✚ OBESIDAD.
- ✚ TENER CINTURA MAYOR A 80 CM, SEXO F.
- ✚ TENER CINTURA MAYOR A 90CM, SEXO M.
- ✚ FUMAR.
- ✚ CONSUMIR BEBIDAS ALCOHOLICAS.
- ✚ DROGARSE.
- ✚ COMER EN FORMA EXCESIVA ALIEMNTOS ENLATADOS.
- ✚ DEMASIADA SAL.
- ✚ ESTRÉS.



## COMPLICACIONES.

SE PRESENTA CUANDO NO SE LLEVA UN CONTROL ADECUAADO Y SE AFECTAN PRINCIPALMENTE LOS SIGUIENTES ORGANOS:

### ✚ CORAZON.



### ✚ OJOS.



### ✚ CEREBRO.



### ✚ VASOS SANGUINEOS.



### ✚ RIÑONES.



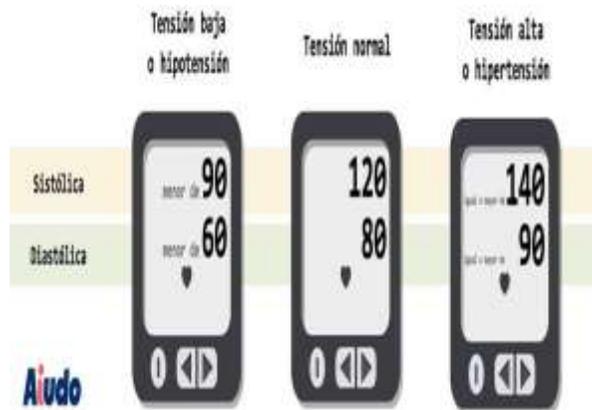
## PREVENCION.

PARA PREVENIR LA HIPERTENCION ARTERIAL SE DEBE REALIZAR:

- ✚ ACTIVIDAD FISICA.
- ✚ ALIMENTARSE ADECUADAMENTE.
- ✚ PESO ADECUADO.
- ✚ DISMINUIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y SAL.
- ✚ DEJAR DE FUMAR.
- ✚ HACER EJERCICIOS DE RELAJACION.
- ✚ ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.
- ✚ REDUCIR USO EXCESIVO DE MEDICAMENTOS.



LA HIPERTENSION ARTERIAL ES UNA ENFERMEDAD CRONICA LA CUAL PUEDE PASAR AÑOS ANTES DE SER DETECTADA, YA QUE DURANTE SU INICIO NO PRODUCE MALESTARES.



Contróla y viva más tiempo



## HIPERTENSION ARTERIAL

