



**Nombre de alumno: Celina
Guadalupe Aguilar Zamorano**

**Nombre del profesor: María José
Hernández Méndez**



Nombre del trabajo: Triptico

**Materia: Enfermería
Geronto-geriátrica**

Grado: 6

Grupo: B

**Comitán de Domínguez a 8 de Julio
de 2023.**

PREVENCIÓN



- Realizar actividad física diariamente
- Alimentarse adecuadamente
- Tener peso adecuado
- Disminuir consumo de alcohol y sal
- Dejar de fumar
- Ejercicios de relajación



CON ESTO PUEDE REDUCIR LA DOSIS EXCESIVA DE MEDICAMENTOS PARA CONTROLAR PRESIÓN

COMPLICACIONES



Por un mal control afecta principalmente a los órganos: el corazón, ojos, cerebro, los vasos sanguíneos, ocasiona infarto al corazón, hemorragia cerebral, insuficiencia renal



POR: CELINA GUADALUPE AGUILAR ZAMORANO

GRADO: 6°

GRUPO: B

TEMA: HIPERTENSIÓN ARTERIAL

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



HABLEMOS DE
HIPERTENSIÓN ARTERIAL,
PERO PRIMERO...



¿QUÉ ES PRESIÓN
ARTERIAL?

Es la fuerza que la sangre
ejerce sobre las paredes
de las arterias. Parámetro
normal: 120/80 mmHg

AHORA SI, ¿QUE ES
HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Generalmente, la hipertensión se
define como la presión arterial
por encima de 140/90 y se
considera grave cuando está por
encima de 180/120.



CAUSAS

< Tener padres o
hermanos con este
padecimiento



< Tener nula o poca
actividad física



< Presentar obesidad
o sobrepeso



< Tener una medición
de cintura mayor de
80 cm en la mujer y
mayor a 90 cm en el
hombre



< Fumar o consumir
bebidas alcohólicas
en exceso y drogas



< Comer en forma
excesiva sal o
alimentos enlatados



< Mal manejo de las
presiones y tensiones
de la vida diaria
(ESTRÉS)



< Edad de 40 años y
más



< Ser una persona con
diabetes



BIBLIOGRAFÍA

- (DIAPOSITIVAS
PROPORCIONADOS POR LA LIC.
MARÍA JOSÉ HERNÁNDEZ
MÉNDEZ)

"La muerte no es un
enemigo. Si vamos a
luchar contra alguna
enfermedad hagámoslo
con la peor de todas. La
INDIFERENCIA"

