



**Nombre de la alumna: Samantha  
Frias Alvarado**

**Nombre de la profesora: María José  
Hernández Méndez**

**Nombre del trabajo: Hipertensión  
arterial**

**Materia: Enfermería  
Gerontogeriatrica**

**Grado: 6**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 07 de Julio del 2023.

## Bibliografías

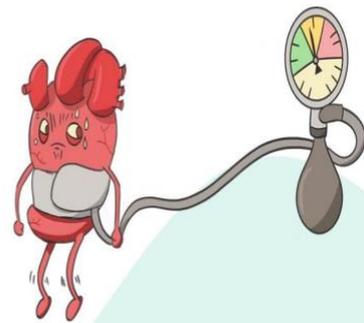
<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/hipertension-arterial>

La hipertensión arterial ha incrementado en los últimos 50 años de manera muy preocupante, junto con las epidemias de obesidad y diabetes mellitus tipo 2.

La presión arterial superior a 180/120 milímetros de mercurio se considera crisis hipertensiva o crisis. Busca atención médica de emergencia si alguien tiene estos valores de presión arterial.



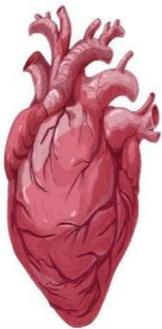
## Hipertensión Arterial



## ¿Qué es?

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias.

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico.



## Síntomas

- ♥ Dolor de cabeza intenso
- ♥ Mareo
- ♥ Zumbido de oídos
- ♥ Sensación de ver lucecitas
- ♥ Visión borrosa
- ♥ Dolor en el pecho y/o lumbar
- ♥ Tobillos hinchados

## Factores de riesgo

- ♥ Edad
- ♥ Raza
- ♥ Antecedentes familiares
- ♥ Obesidad o sobrepeso
- ♥ Falta de ejercicio
- ♥ Consumo de tabaco o vapeo
- ♥ Demasiada sal
- ♥ Consumo excesivo de alcohol
- ♥ Niveles bajos de potasio
- ♥ Estrés
- ♥ Ciertas afecciones crónicas

## Recomendaciones

- ♥ Tomarte la presión diariamente y apuntarla para llevar un control.
- ♥ Ir a consulta de manera periódica.
- ♥ Llevar una alimentación baja en grasas y sal.
- ♥ Bajar de peso (si padeces obesidad o sobrepeso).
- ♥ Caminar mínimo 30 minutos al día.
- ♥ Aprender a controlar el estrés.
- ♥ Dejar de fumar.
- ♥ Evitar tomar alcohol.

### Presión arterial normal

Es 120/80 milímetros de mercurio o inferior.

### Presión arterial alta

El valor máximo se sitúa de 120 a 129 milímetros de mercurio y el valor mínimo está por debajo (no por encima) de 80 milímetros de mercurio.

### Hipertensión de etapa 1

El valor máximo va de 130 a 139 milímetros de mercurio y el valor mínimo está entre 80 y 89 milímetros de mercurio.

### Hipertensión de etapa 2

El valor máximo es de 140 milímetros de mercurio o superior y el valor mínimo es de 90 milímetros de mercurio o superior.