

Sintomas

Prevención

Hipertensión

La mayoría de personas hipertensas no tienen síntomas, aunque la tensión arterial muy alta puede causar dolor de cabeza, visión borrosa, dolor en el pecho y otros síntomas.

Hay cambios de hábitos que pueden ayudar a las personas con hipertensión a reducir su tensión arterial, aunque en algunos casos es necesario tomar también medicamentos.

Enfermería Geronto Geriátrica

Edson Daniel de León Domínguez

María José Hernández Méndez

6° B

Licenciatura en enfermería

- Dolor intenso de cabeza
- Dolor en el pecho
- Mareos
- Dificultad para respirar
- Náuseas
- Vómitos
- Visión borrosa o cambios en la visión
- Ansiedad
- Confusión
- Pitidos en los oídos
- Hemorragia nasal
- Cambios en el ritmo cardíaco



- Comer más frutas y hortalizas
- Pasar menos tiempo sentado
- Hacer actividad física
- Practicar cada semana al menos 150 minutos una actividad aeróbica.
- Perder peso si se tiene obesidad o sobrepeso
- Tomar los medicamentos que prescriba su profesional de la salud
- Acudir a las visitas previstas con su profesional de la salud.



¿Qué es la hipertensión?

Es una afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta. 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.



Sabias que...

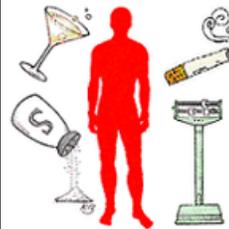


La hipertensión es el principal factor de riesgo para muertes por enfermedades cardiovasculares.

CAUSAS

La presión arterial se determina por dos cosas: la cantidad de sangre que bombea el corazón y cuán difícil es para la sangre circular por las arterias. Cuanta más sangre bombee el corazón y cuanto más estrechas sean las arterias, mayor será la presión arterial.

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



Sabias que...

Se estima que en el mundo hay 1280 millones de adultos de 30 a 79 años con hipertensión y que la mayoría de ellos (cerca de dos tercios) vive en países de ingresos bajos y medianos.

Factores de riesgo

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES:

- Dietas malsanas
- Inactividad física
- Consumo de tabaco y alcohol
- Sobrepeso o la obesidad



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES:

- Edad superior a los 65 años
- Concurrencia de otras enfermedades

