



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura

Medicina Humana

Materia

Epidemiología II

Docente

Dr. Guillermo Del Solar Villarreal

Trabajo

Infografías hechas en clase.

Estudiante

Kevin Jahir Kraul Borralles

Grado y grupo

3 semestre

Grupo "B"

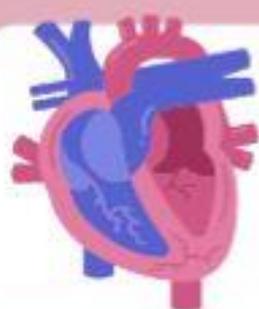
1er parcial

Tapachula, Chiapas

18 de septiembre de 2023



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿QUÉ ES?

Es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.



FACTORES DE RIESGO

- Edad
- Antecedentes familiares
- Obesidad y sobrepeso
- Sedentarismo
- Consumo de tabaco y alcohol
- Alto consumo en sodio
- Afecciones crónicas.



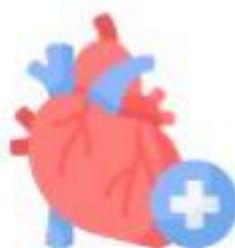
SÍNTOMAS

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



TIPOS

- Presión arterial normal: el valor es 120/80 mmHg o inferior.
- Presión arterial alta: el valor es de 120 a 129 mmHg y el valor mínimo está por debajo de 80mmHg.
- Hipertensión de etapa 1: el valor máximo va de 130 a 139mmHg y el valor mínimo está entre 80 y 89mmHg.
- Hipertensión de etapa 2: el valor máximo es de 140mmHg o superior y el valor mínimo es de 90mmHg



PREVENCIÓN

- Disminución del consumo de sal.
- Una dieta rica en frutas y verduras.
- Realizar ejercicio físico
- Mantener un peso corporal saludable e ideal.



DIABETES MELLITUS



¿QUE ES?

La diabetes es una grave enfermedad crónica que se desencadena cuando el páncreas no produce suficiente insulina (una hormona que regula el nivel de azúcar, o glucosa, en la sangre), o cuando el organismo no puede utilizar con eficacia la insulina que produce.

TIPOS

Existen tres tipos principales de diabetes:

- Diabetes tipo 1: el cuerpo no produce suficiente insulina
- Diabetes tipo 2: el cuerpo no usa la insulina adecuadamente y no puede mantener el azúcar en la sangre a niveles normales.
- Diabetes gestacional: aparece en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes



FACTORES DE RIESGO

- Tiene sobrepeso.
- Tiene 45 años o más.
- Antecedentes familiares
- Sedentarismo.
- Ha tenido alguna vez diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o su bebé pesó más de 4 kilos al nacer.
- Malos hábitos alimenticios
- Consumo de tabaco

PREVENCIÓN

- Mantener un peso corporal saludable
- Hacer ejercicio regularmente
- Asistir a consulta preventiva
- Mantener una buena alimentación
- Disminuir el consumo de azúcar
- Aumentar el consumo de fibra



PREDIABETES

Se produce cuando los niveles de glucosa o azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos como para ser diabetes

Referencia

1. Apuntes de clases