



Nombre:

Gabriela cruz escobar

Cuatrimestre Y Grupo:

5to Cuatrimestre grupo A

Carrera:

Lic. en Enfermería

Asignatura:

Enfermería

Trabajo :

Resumen de hipertensión arterial

Docente:

Dra. Malleli Iaparra López

Hipertensión arterial

Es un trastorno por el cual los vasos sanguíneos tienen persistentemente una tensión elevada. La sangre se distribuye desde el corazón a todo el cuerpo por medio de los vasos sanguíneos.

Etiología:

Los hábitos relacionados con el estrés, como comer en exceso, consumir tabaco o beber alcohol, pueden aumentar aún más la presión arterial. Ciertas afecciones crónicas. La enfermedad renal, la diabetes y la apnea del sueño son algunas de las enfermedades que pueden llevar a la presión arterial alta.

La clasificación de la hipertensión arterial:

Hipertensión Grado I: Presión sistólica 140-159 mmHg y/o diastólica 90-99 mmHg.

Hipertensión Grado II: Presión sistólica 160-179 mmHg y/o diastólica 100-109 mmHg.

Hipertensión Grado III: Presión sistólica mayor o igual a 180 mmHg y/o diastólica mayor o igual a 110 mmHg

Método de diagnóstico ,

tomar mediciones dos días distintos y en ambas lecturas la tensión sistólica ha de ser superior o igual a 140 mmHg y la diastólica superior o igual a 90 mmHg. Tomar mediciones dos días distintos y en ambas lecturas la tensión sistólica ha de ser superior o igual a 140 mmHg y la diastólica superior o igual a 90 mmHg.

Cuadro clínico :

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 cardiaco

Prevención:

Comer más frutas y hortalizas

Pasar menos tiempo sentado

Hacer actividad física, ya sea caminar, correr, nadar, bailar o actividades para ganar fuerza, como levantar pesas

Practicar cada semana al menos 150 minutos una actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de una actividad aeróbica intensa

Hacer ejercicios para ganar fuerza dos días o más cada semana

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.

Complicaciones:

Si no se trata, la hipertensión puede causar enfermedades como insuficiencia renal, enfermedades del corazón y derrames cerebrales

<https://www.paho.org/es/temas/hipertension#:~:text=La%20presi%C3%B3n%20arterial%20alta%20igual,140%2F90%20mmHg%20es%20hipertensi%C3%B3n>