UDS

Mi Universidad

INFOGRAFIA

Juan Pablo Yañez Gordillo

Infografia DM y HAS

Tercer parcial

Salud Publica 2

Dulce Melissa Meza Lopez

Medicina Humana

Segundo semestre

201.

Comitan de Dominguez Chiapas 27 de mayo 2025

Scanned with CamScanner

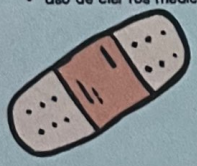
Infografía de Hipertencion arterial sistemica

01 ¿Que es?

La hipertensión arterial sistémica (HAS) es una enfermedad crónica, controlable de etiología multi factorial, que se caracteriza por un aumento sostenido en las cifras de la presión arterial sistólica (PS) por arriba de 140 mmHg , y/o de la presión arterial diastólica (PD) igual o mayor a 90 mmHg.

02 Factores de riesgo

- Obesidad o sobrepeso
- Sedentarismo (falta de actividad física)
- Dieta alta en sal (sodio)
- Consumo excesivo de alcohol
- Tabaquismo
- Estrés crónico
- Consumo elevado de alimentos procesados y grasas saturadas
- Edad avanzada
- Antecedentes familiares de hipertensión
- Enfermedades crónicas
- Uso de ciertos medicamentos o sustancias



03 Complicaciones

- Enfermedad cardiovascular (infarto de miocardio)
- Accidente cerebrovascular (derrame cerebral)
- Insuficiencia cardiaca
- Enfermedad renal crónica
- Daño en la retina (problemas de visión)
- Aneurismas
- Daño en las arterias (aterosclerosis)

04 Prevencion

- Llevar una alimentación saludable
- Mantener un peso adecuado
- Hacer ejercicio regularmente
- Limitar el consumo de alcohol
- No fumar
- Controlar el estrés
- Revisar regularmente la presión arterial
- Evitar el consumo excesivo de cafeína y estimulantes

05 Tratamiento

- Cambios en el estilo de vida
- Medicación antihipertensiva
- Control regular de la presión arterial
- Tratamiento de enfermedades asociadas (como diabetes)
- Seguimiento médico periódico

Scanned with CamScanner

CONOCE

Diabetes MELLITUS

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por niveles elevados de glucosa en la sangre, debido a una alteración en la producción o el uso de la insulina, una hormona producida por el páncreas que permite que la glucosa entre en las células para ser utilizada como fuente de energía.

Diabetes tipo 1

Afecta principalmente a niños y jóvenes, de ahí que también se la conozca como diabetes juvenil. Aunque no están del todo claras las causas, ciertos factores genéticos, autoinmunitarios reacciones en las que el organismo ataca las células del sistema inmunológico, en este caso del páncreas) y virales inciden en la pérdida de producción de insulina.

Diabetes tipo 2

Afecta en especial a adultos y ancianos, pero actualmente también a jóvenes e incluso a niños. Es la más común y, además de la predisposición genética hereditaria, guarda una estrecha relación con factores como el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo y malos hábitos alimenticios e incluso con ciertos factores étnicos y genéticos.

Diabetes Gestacional

Es un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo, generalmente entre la semana 24 y 28. Ocurre cuando el cuerpo de la mujer no puede producir suficiente insulina para controlar los niveles de glucosa en sangre durante el embarazo.

Factores de riesgo

- Sobrepeso u obesidad
- Sedentarismo
- Edad avanzada
- Antecedentes familiares de diabetes
- Hipertensión arterial
- Colesterol o triglicéridos altos
- Síndrome de ovario poliquístico
- Diabetes gestacional previa

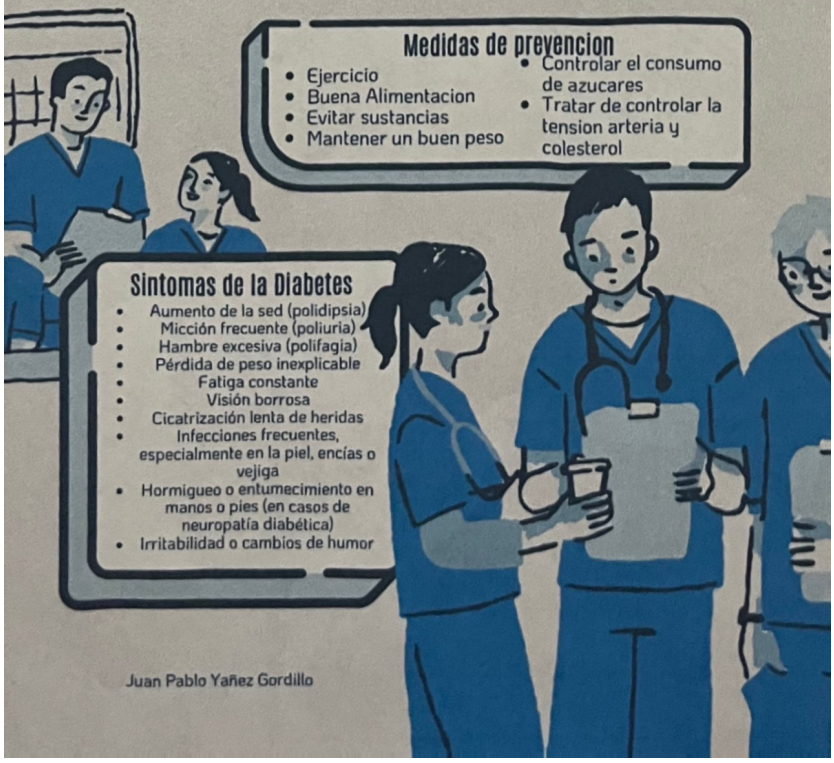
Orígenes étnicos con mayor riesgo

Medidas de prevencion

- Ejercicio
- Buena Alimentacion
- Evitar sustancias
- Mantener un buen peso
- Controlar el consumo de azucares
- Tratar de controlar la tension arteria y colesterol

Sintomas de la Diabetes

- Aumento de la sed (polidipsia)
- Micción frecuente (poliuria)
- Hambre excesiva (polifagia)
- Pérdida de peso inexplicable
- Fatiga constante
- Visión borrosa
- Cicatrización lenta de heridas
- Infecciones frecuentes, especialmente en la piel, encías o vejiga
- Hormigueo o entumecimiento en manos o pies (en casos de neuropatía diabética)
- Irritabilidad o cambios de humor



Juan Pablo Yañez Gordillo

Scanned with CamScanner