



Mi Universidad

Gordillo Castillo Lía Sofía

Tercer parcial

Infografía

Salud Pública II

Dra. Dulce Melissa Meza Lopez

Licenciatura en medicina humana

Segundo semestre, grupo "C"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 27 de mayo de 2025

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿Qué es la hipertensión arterial?

Es cuando la presión con la que la sangre va por tus arterias está más alta de lo que debería. Y eso fuerza a tu corazón a trabajar de más.

TIPOS DE HIPERTENSIÓN

Primaria (o esencial):

La más común, no tiene causa clara. Se desarrolla gradualmente con el tiempo.

Secundaria:

Provocada por otra enfermedad (como problemas del riñón o tiroides).



¿POR QUÉ ES PELIGROSA? (COMPLICACIONES)



- Infarto.
- Derrame cerebral.
- Insuficiencia renal.
- Pérdida de la vista.

VALORES NORMALES Y NO NORMALES OJO!!!

- Normal:** menos de 120/80 mmHg
- Elevada:** entre 120-129 / menos de 80
- Hipertensión etapa 1:** 130-139 / 80-89
- Hipertensión etapa 2:** 140 o más / 90 o más
- Crisis hipertensiva (urgencia médica!):** más de 180/120

SÍNTOMAS COMUNES (AUNQUE A VECES NO HAY NINGUNO)



¿A CUÁNTA GENTE LE DA?

1 de cada 3 adultos tiene hipertensión.



Es más común a partir de los 40 años.

Muchas personas no saben que la tienen.



EN EL MUNDO, ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE.

¡SÍ SE PUEDE!

¿SE PUEDE PREVENIR O CONTROLAR?

- Come menos sal y grasas.
- Haz ejercicio (30 min al día).
- Baja de peso
- No fumes.
- Limita el alcohol.
- Duerme bien.
- Maneja el estrés.



Toma tus medicinas si ya estás diagnosticado.

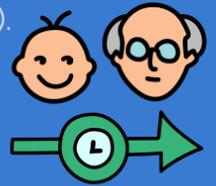
¡No te automediques!



FACTORES DE RIESGO

No modificables (no los puedes cambiar):

- Edad** (mayores de 40).
- Genética** (si en tu familia hay hipertensos).
- Sexo** (los hombres suelen tener más riesgo antes de los 55; las mujeres, después de la menopausia).



Modificables (sí los puedes cambiar!):

- Comer con mucha sal.
- Poca actividad física.
- Sobrepeso u obesidad.
- Fumar.
- Tomar mucho alcohol.
- Estrés constante.
- No dormir bien.



DATO CURIOSO:

A veces se le llama "el asesino silencioso" porque no da síntomas pero puede causar daños graves si no se detecta a tiempo.



OJO CON LA DIABETES MELLITUS

¿Y QUÉ ES LA DIABETES, EN POCAS PALABRAS?

Es un problema en el cuerpo que hace que el azúcar (glucosa) se quede en la sangre en vez de entrar a las células donde se necesita. ¿La razón? El páncreas no produce insulina o no la usa bien... ¡y la insulina es la llave que abre la puerta para que el azúcar entre a las células!



La insulina hace que la glucosa pase a las células para que se conviertan en energía. Las personas **DIABÉTICAS** no pueden absorber bien la glucosa circulando en sangre y dañan tejidos

¿SABÍAS QUE HAY DIFERENTES TIPOS DE DIABETES?

DIABETES MELLITUS 1

¡Tu cuerpo se quedó sin fábrica de insulina!
También le dicen "diabetes juvenil" porque suele empezar desde niño o adolescente. El sistema inmunológico (como si fuera un mal policía) ataca las células del páncreas que producen insulina.

DIABETES MELLITUS 2

¡Tu cuerpo no usa bien la insulina!
Es la más común, especialmente en adultos. El cuerpo produce insulina, pero no la usa bien (como tener la llave, pero no poder abrir la puerta). Puede estar relacionada con el sobrepeso, la falta de ejercicio

DIABETES GESTACIONAL

¡Aparece solo durante el embarazo!
Solo les pasa a las mujeres embarazadas. Normalmente se va después del parto... ¡pero hay que estar atentas!. Puede aumentar el riesgo de tener diabetes tipo 2 más adelante.

¿QUÉ PASA SI NO SE CONTROLA LA DIABETES?

- Problemas en los ojos
- Daño en los riñones
- Heridas que no sanan
- Problemas del corazón

¿QUÉ TAN COMÚN ES LA DIABETES EN MÉXICO?

¡casi 1 de cada 5 personas tenía diabetes!
(Eso es más de 14 millones de personas).

Desde **2006**, los casos han subido poco a poco: un aumento del **3.9%**.
Lo preocupante, muchas personas ni saben que la tienen.
Hombres: **6.1%** tienen diabetes sin saberlo.
Mujeres: **3.2%** no saben que la tienen.

SÍNTOMAS COMUNES DE LA DIABETES: ¡ATENCIÓN A ESTAS SEÑALES!

- GANAS DE ORINAR A CADA RATO**
- MUCHO APETITO**
- CORAZÓN LATE RAPIDO**
- SED TODO EL TIEMPO**
- RESPIRACIÓN RÁPIDA**

QUIÉNES TIENEN MÁS RIESGO DE TENER DIABETES?

- ANTECEDENTES FAMILIARES
- SEDENTARISMO
- MALA ALIMENTACIÓN
- SOBREPESO

¿CÓMO SE PUEDE EVITAR O CONTROLAR LA DIABETES?

Come más sano
Menos azúcar, más frutas y verduras.

Haz ejercicio
Camina, baila, muévete

Mantén un peso saludable.
Ve al doctor regularmente.

Si ya la tienes, sigue tu tratamiento.

LA DIABETES ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE EN MÉXICO. ¡POR ESO ES TAN IMPORTANTE DETECTARLA Y TRATARLA A TIEMPO!

referencias

De Salud, S. (n.d.). Infografía.- ¿Qué es la Diabetes?gob.mx.

<https://www.gob.mx/salud/articulos/infografia-que-es-la-diabetes>

Infográfico. Diabetes mellitus. Clínica Universidad de Navarra. (n.d.).

<https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/material-audiovisual/infografia/diabetes-mellitus>

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2014). Diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial en el primer nivel de atención. México: IMSS. Recuperado de <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/076GER.pdf>

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2015). Diagnóstico y tratamiento de hipertensión arterial en el adulto mayor. México: IMSS. Recuperado de <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/238GER.pdf>

Coordinación de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE). (2023). Guía práctica para el diagnóstico y tratamiento farmacológico de hipertensión arterial sistémica. México: Secretaría de Salud. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/916018/GuiaPractica de HAS.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/916018/GuiaPractica%20de%20HAS.pdf)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021). Estadísticas a propósito del Día Mundial de la Hipertensión Arterial (17 de mayo).

<https://www.inegi.org.mx>