



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: ADRIANA GUADALUPE MENDOZA HERRERA

Nombre del tema: HIPERTENSION

Parcial: I

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre:3

HIPERTENSION



¿Qué es? Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, que son grandes vasos por los que circulan la sangre en el organismo.

Factores de riesgo:

- dieta no saludable
- inactividad es físicas-sedentaris mo
- sobrepeso u obesidad

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Factores que predisponen a tener presión alta:



GOBIERNO DEL
PARAGUAY

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA Y
BIENESTAR SOCIAL



Complicaciones

Pueden ocurrir las siguientes complicaciones si es que la enfermedad no se controla a tiempo:



• Derrame cerebral



• Infarto al corazón



• Insuficiencia renal



• Daño ocular

Complicaciones hipertensión no controlada puede llevar a complicaciones graves



PERÚ Ministerio de Salud



EL PERÚ PRIMER

Se clasifican en diferentes grados o etapas según sus valores de presión arterial

#MideTuPresión



DERRAME CEREBRAL

Primera causa de discapacidad en el mundo



INFARTO CARDÍACO

Primera causa de muerte en el mundo

EVITA LAS COMPLICACIONES



DAÑO OCULAR

Lleva a la ceguera



INSUFICIENCIA RENAL

Lleva a hemodiálisis

minsa.gob.pe



Clasificación de la Hipertensión Arterial

Estadio	Sistólica		Diastólica
Óptima	< 120	y	< 80
Normal	120 – 129	y/o	80 – 84
Normal Alta	130 – 139	y/o	85 – 89
Hipertensión grado 1	140 – 159	y/o	90 – 99
Hipertensión grado 2	160 – 179	y/o	100 – 109
Hipertensión grado 3	≥ 180	y/o	≥ 110
Hipertensión sistólica aislada	≥ 140	y	< 90



Cardiología



¿Cuáles son los Síntomas?

acudir

La mayoría de las personas con hipertensión no presentan síntomas especialmente en las etapas iniciales:

Agenda tu consulta médica
072 Ext. 2259, 2260 y 2261

Complicaciones

Prevención

Hipertensión arterial

¡Mida su presión arterial con precisión, controlela y viva más tiempo!

¿CÓMO REDUCIR LA presión arterial NATURALMENTE?

Aumenta el consumo de:

- Ajo
- Béetabel
- Hojas verdes
- Quinoa
- Uvas
- Plátano
- Sandía

Reduce el consumo de:

- Comida chatarra
- Cafeína
- Sal industrial
- Alimentos altamente procesados
- Embutidos
- Alcohol

hábitos.mx

Bibliografía

<https://www.farmaproxi.com>

<https://quironsalud.com>

<https://www.mayoclinic.org>

<https://blog.saludsa.com>

<https://medlineplus.gov>