



# Mi Universidad

## ENSAYO

*José Rodolfo Meza Velasco*

*Primer parcial*

*Cardiología*

*Dr. Alonso Díaz Reyes*

*Medicina Humana*

*Quinto Semestre*

*Comitán de Domínguez Chiapas, a 12 de Septiembre del 2025.*

## ***¿Qué es la hipertensión arterial?***

La **hipertensión arterial** es una enfermedad crónica caracterizada por una presión sanguínea persistentemente elevada ( $\geq 140/90$  mmHg). Es una afección que muchas veces no presenta síntomas, lo que la hace peligrosa y la ha llevado a ser conocida como el “**asesino silencioso**”.

## ***IMPORTANCIA***

Es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, cerebrales y renales. Si no se detecta ni controla a tiempo, puede ocasionar complicaciones graves como infarto al miocardio, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y muerte prematura.

## ***FACTORES DE RIESGO***

- **Edad avanzada**
- **Antecedentes familiares** de hipertensión
- **Obesidad o sobrepeso**
- **Consumo excesivo de sal** y alimentos ultraprocesados
- **Falta de actividad física** (sedentarismo)
- **Consumo de tabaco y alcohol**
- **Estrés continuo**
- **Presencia de enfermedades crónicas**, como diabetes o dislipidemias

## ***SÍNTOMAS QUE PUEDEN LLEGAR A EXISTIR***

- Dolor de cabeza frecuente
- Mareos, vértigo
- Palpitaciones o sensación de presión en el pecho
- Cansancio sin causa aparente
- Zumbido en los oídos
- Visión borrosa

## DIAGNÓSTICO

Se realiza a través de **mediciones repetidas de la presión arterial**, en condiciones adecuadas (reposo, ambiente tranquilo). Se complementa con una evaluación clínica completa que incluya:

- Historia médica y familiar
- Examen físico
- Evaluación de factores de riesgo (peso, dieta, hábitos)

## PREVENCIÓN

Adoptar un estilo de vida saludable puede prevenir la aparición de hipertensión o mejorar su control:

- **Dieta saludable:** baja en sal, grasas saturadas y azúcares; rica en frutas, verduras y agua
- **Ejercicio regular:** al menos 30 minutos al día, 5 días por semana
- **Mantener un peso corporal adecuado**
- **Evitar fumar y moderar el alcohol**
- **Dormir bien y manejar el estrés**
- **Medición periódica de la presión arterial**

## TRATAMIENTO

- **Primera línea:** cambios en el estilo de vida
- **En casos necesarios:** medicamentos antihipertensivos (diuréticos, betabloqueadores, IECA, etc.) según prescripción médica
- **Monitoreo continuo:** seguimiento médico regular y auto-monitoreo si es posible
- **Adherencia estricta:** seguir el tratamiento al pie de la letra para evitar complicaciones.

## COMPLICACIONES

- **Enfermedad cardiovascular:** infarto al miocardio, insuficiencia cardíaca
- **Accidente cerebrovascular (ACV)**
- **Insuficiencia renal crónica**
- **Retinopatía hipertensiva (daño ocular)**
- **Problemas circulatorios (arteriosclerosis)**
- **Muerte prematura**

## RECOMENDACIONES

- La hipertensión **sí se puede controlar** con disciplina y tratamiento adecuado
- El paciente debe ser **responsable de su autocuidado**, no solo depender del médico
- Es crucial **medirse la presión regularmente**, incluso si no hay síntomas
- Cumplir el tratamiento es esencial para evitar daño a órganos vitales
- **Asistir a consultas** y mantener comunicación abierta con el personal de salud

## **REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA**

- Secretaría de Salud – CENAPRECE. (2015). *Guía para pacientes: Hipertensión Arterial*. México: Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades. Recuperado de:  
<http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf>