

HIPERTENSIÓN



Complejo Hospitalario
Alberto Barton

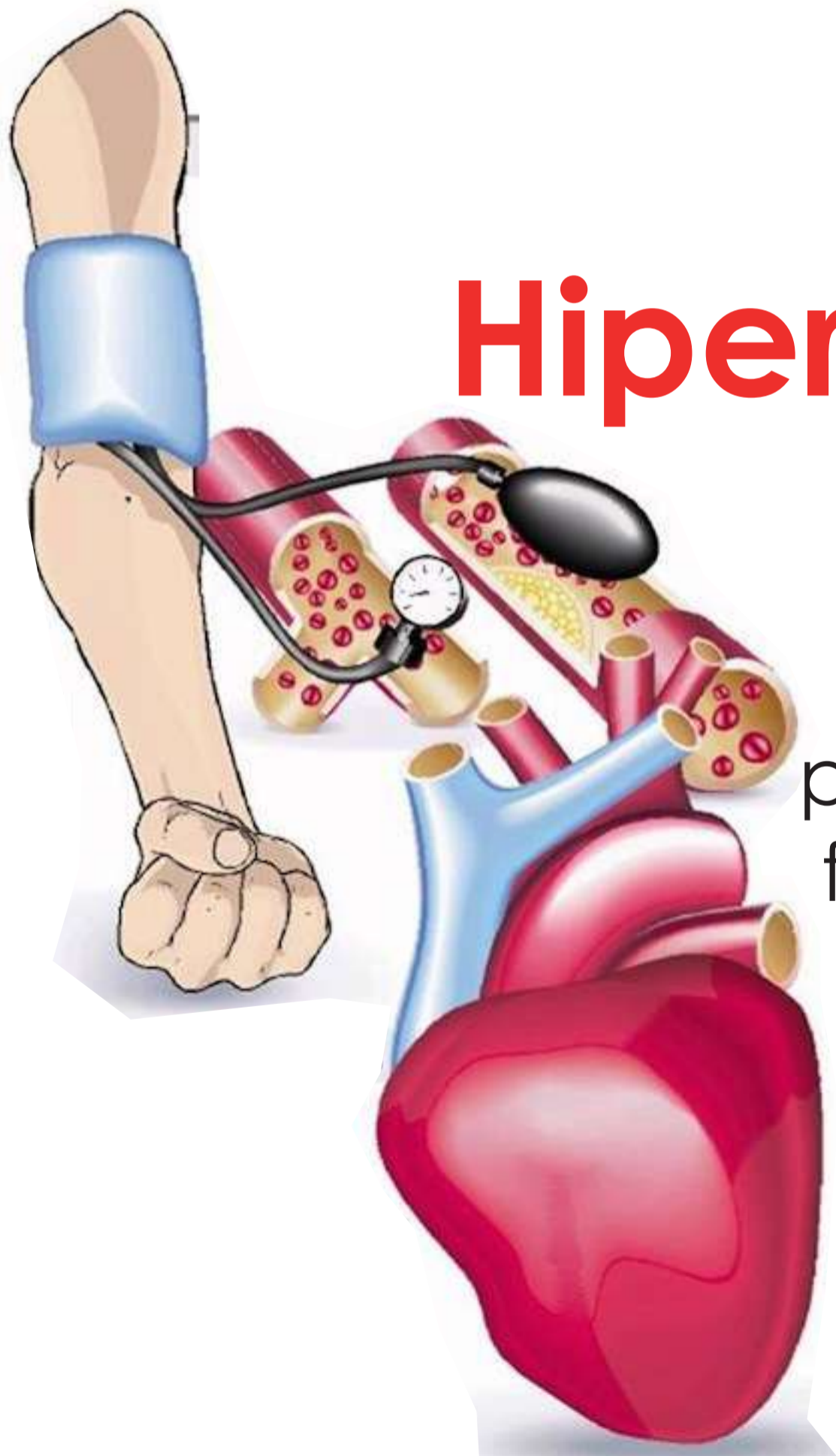


Complejo Hospitalario
Guillermo Kaelin

ESTILOS DE VIDA
CONTROLES DIARIOS LOS SÍNTOMAS DE
LA HIPERTENSIÓN LA CONSULTA MÉDICA TIPOS DE
HIPERTENSIÓN ¿CÓMO NOS AFECTA? ¿CUÁLES SON LAS
RECOMENDACIONES? ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN? ¿QUÉ
HAY QUE HACER? ESTILOS DE VIDA CONTROLES DIARIOS
LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN LA CONSULTA MÉDICA
TIPOS DE HIPERTENSIÓN ¿CÓMO NOS AFECTA? ¿CUÁLES
SON LAS RECOMENDACIONES? ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?
¿QUÉ HAY QUE HACER? ESTILOS DE VIDA CONTROLES
DIARIOS LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN LA
CONSULTA MÉDICA TIPOS DE HIPERTENSIÓN
¿CÓMO NOS AFECTA? ¿CUÁLES SON LAS
RECOMENDACIONES? ¿QUÉ ES LA
HIPERTENSIÓN? ¿QUÉ HAY QUE
HACER? ESTILOS DE VIDA
CONTROLES DIARIOS LOS
SÍNTOMAS DE LA
HIPERTENSIÓN LA
CONSULTA
MÉDICA
TIPOS
DE

¿Qué es la presión arterial?

Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al ser bombeada por el corazón.

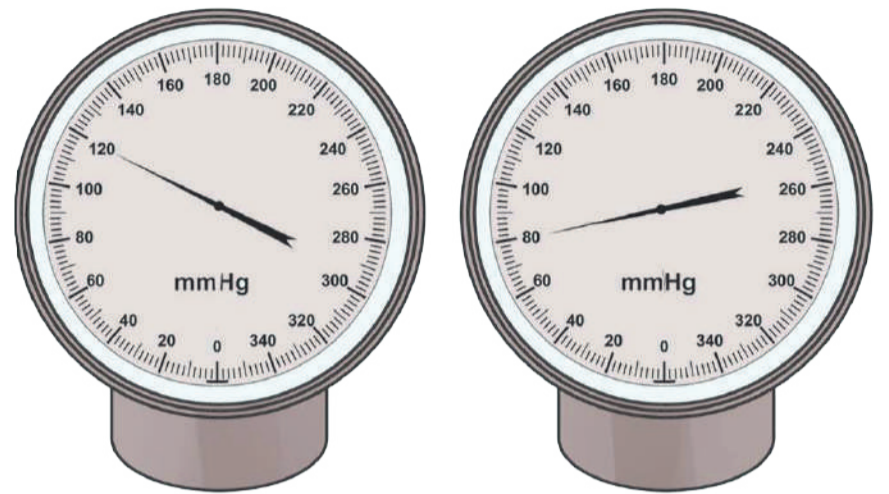


¿Y la Hipertensión?

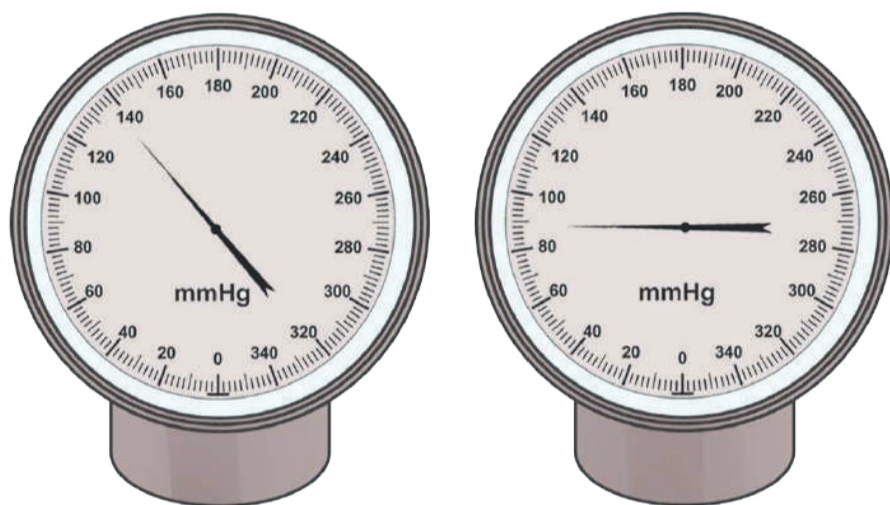
Es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida.

La TA presenta 3 tipos:

Tensión normal: Si es menor a 120/80 mmHg.



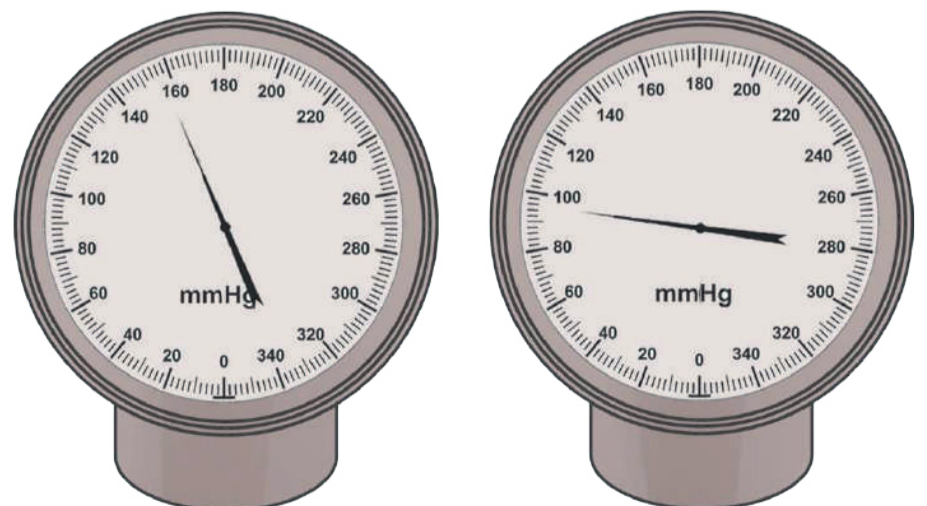
Sistólica $120 <$ Normal Diastólica $80 <$



Sistólica $120-140$ HTA Grado 1 Diastólica $80-90$

HTA grado 1: Si se encuentra en el rango de 120/80 a 140/90 mmHg, es considerada pre-hipertensión.

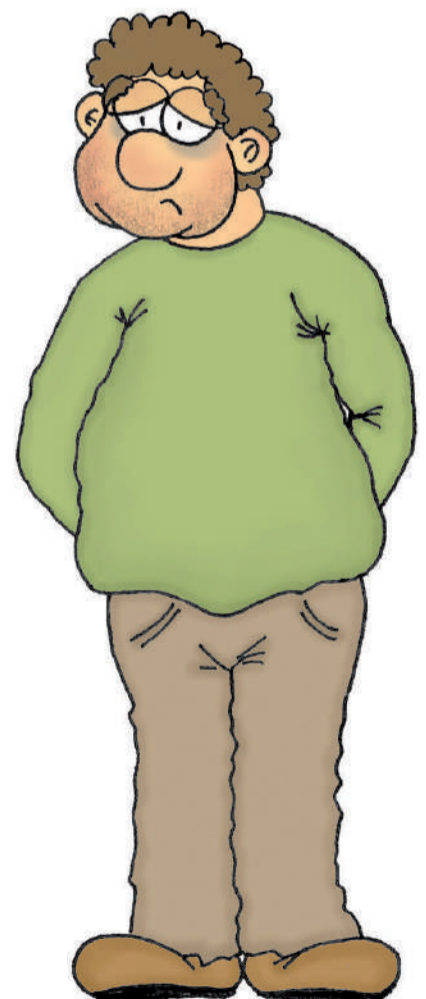
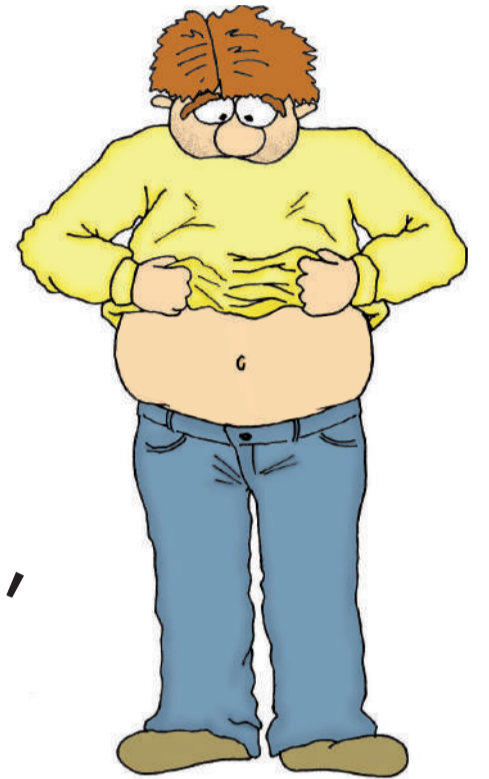
HTA grado 2: Si supera los 140/90 mm/Hg se habla de hipertensión avanzada.



Sistólica $140 >$ HTA Grado 2 Diastólica $90 >$

¿Qué factores aumentan el riesgo de que presentes HTA?

- Obesidad
- Consumo excesivo de sal, alcohol, tabaco y drogas
- Falta de actividad física
- Estrés
- Edad: tener más de 60 años
- Antecedentes familiares



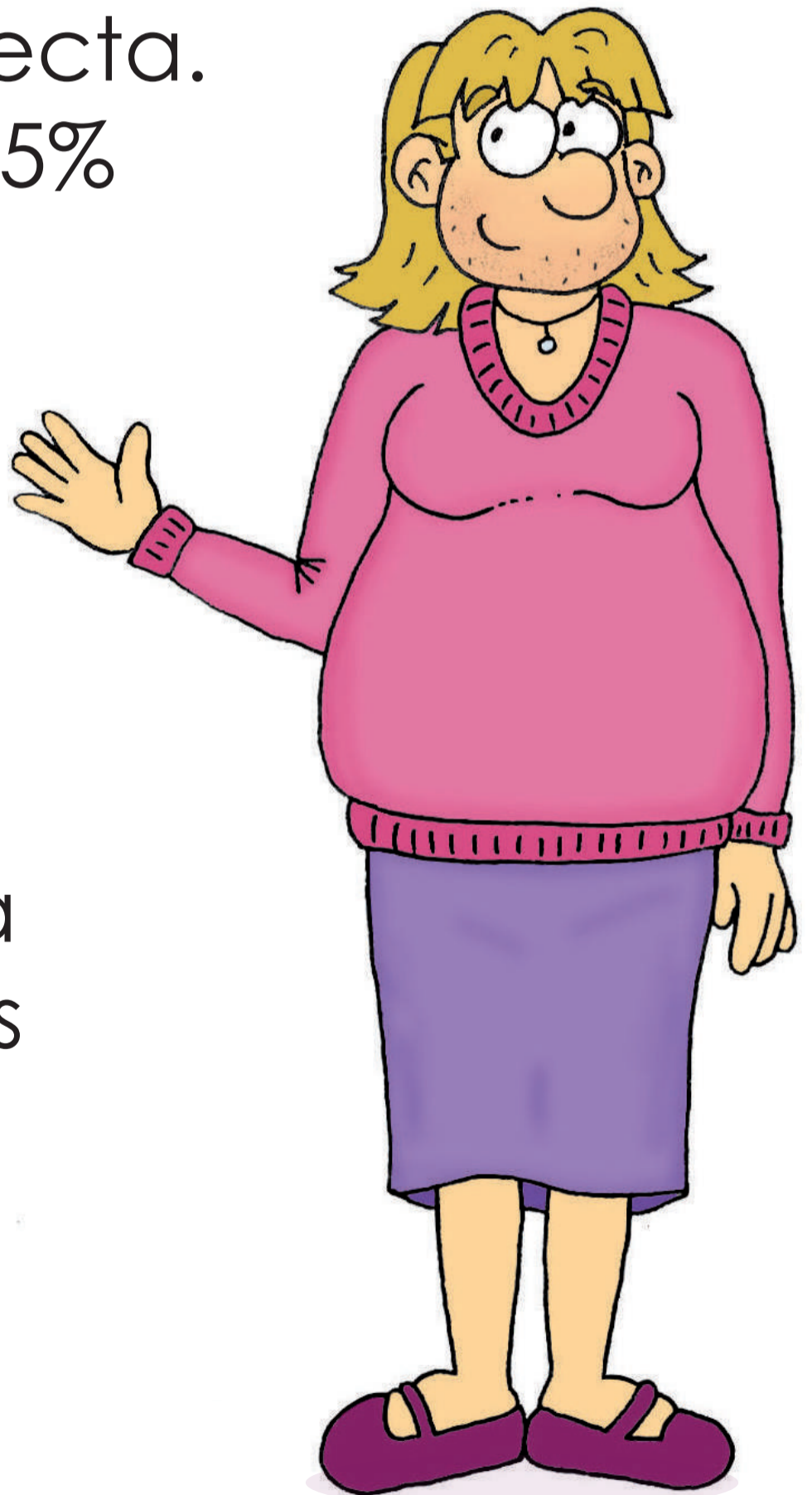
¿Sabes qué tipo de HTA presentas?

- **Hipertensión Primaria:**

No se logra identificar ninguna causa directa. Representa el 90-95% de los casos.

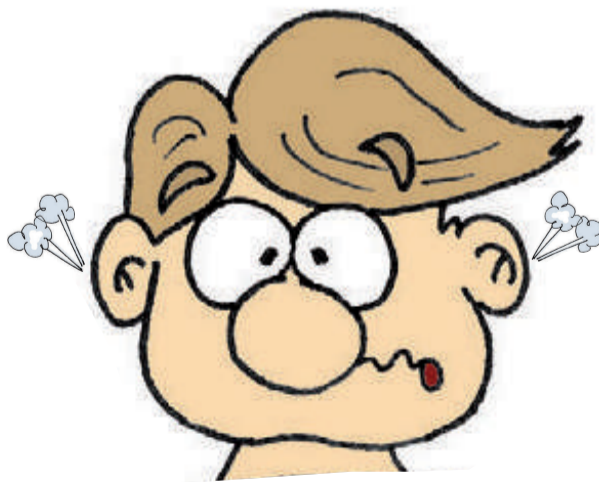
- **Hipertensión Secundaria:**

Producida por otra enfermedad de los riñones o tiroides.



Si bien la HTA es Asintomática, NO presenta síntomas, en algunos casos se puede manifestar con:

- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Mareos
- Zumbido de oídos
- Nerviosismo
- Cansancio
- Pulso rápido
- Respiración corta



Si tienes HTA, sigue estas recomendaciones:

- Realiza actividad física de manera regular

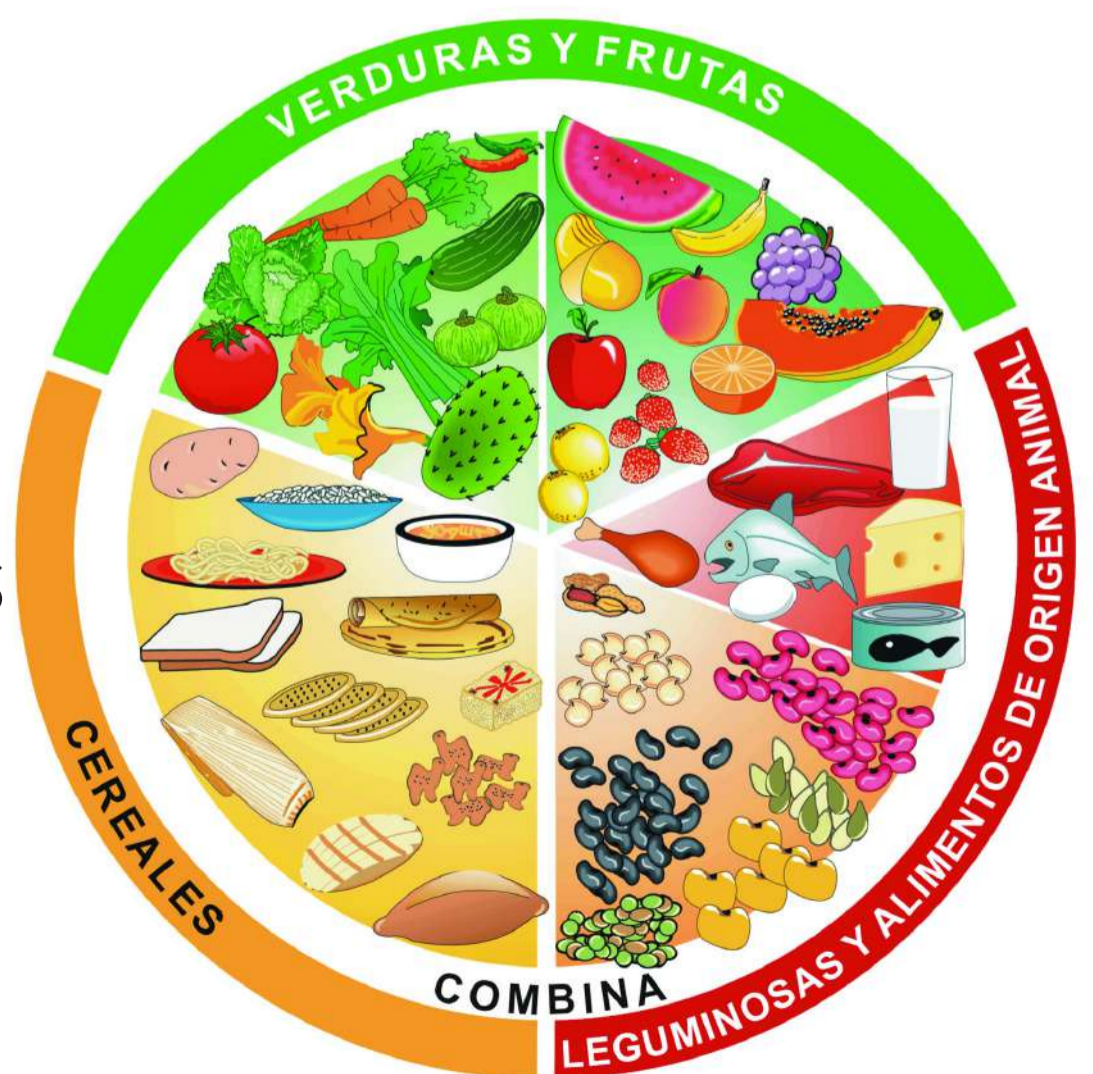


- Mantén una dieta equilibrada que incluya:

Grupo 1: frutas y verduras

Grupo 2: cereales, granos y tubérculos

Grupo 3: alimentos de origen animal

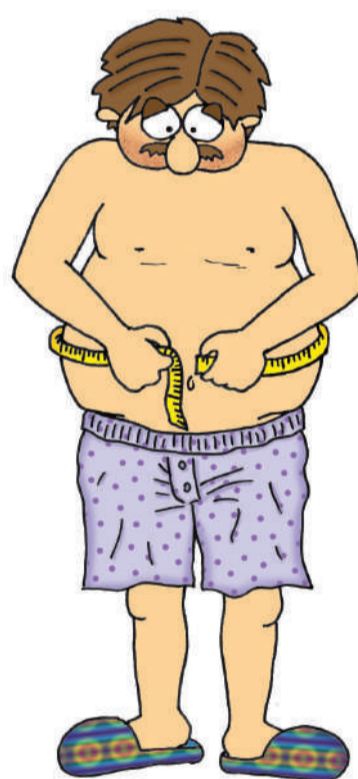


Si tienes HTA, sigue estas recomendaciones:

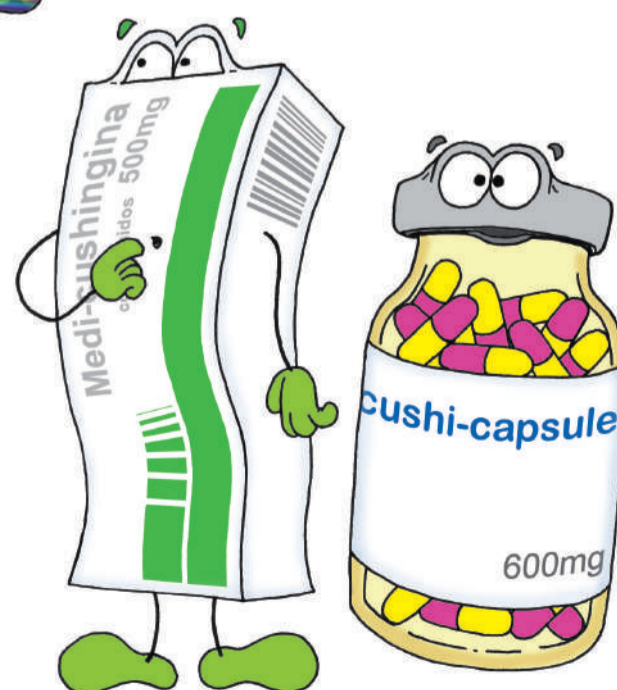
- No fumes
- Evita el consumo de alcohol, gaseosas y bebidas energizantes



- Controla tu peso corporal



- Toma los medicamentos indicados por el médico.
No te automediques



¿Cuáles son las complicaciones de una HTA NO controlada?

Si tienes HTA y no sigues tu tratamiento puedes presentar las siguientes complicaciones:

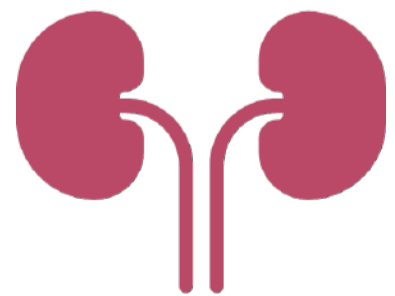
- Complicaciones cerebrales



- Problemas con la visión



- Problemas en los riñones



- Ataque al corazón



Si tienes entre 18 y 40 años, tu médico determinará la frecuencia con la que debes acudir a tu control. **Si tiene más de 40 años,** acude por lo menos anualmente a controlarte la PA.

Recuerda que debes consultar a tu médico si:

- Sientes mareos
- Tienes fuertes dolores de cabeza
- Tus cifras de presión son muy elevadas



Cuidar tu salud y llevar un estilo de vida saludable es la única forma de disfrutar y mantener una auténtica calidad de vida.

MÁS VALE PREVENIR



CHEQUÉATE



MÍDETE



MUÉVETE



Complejo Hospitalario
Alberto Barton



Complejo Hospitalario
Guillermo Kaelin