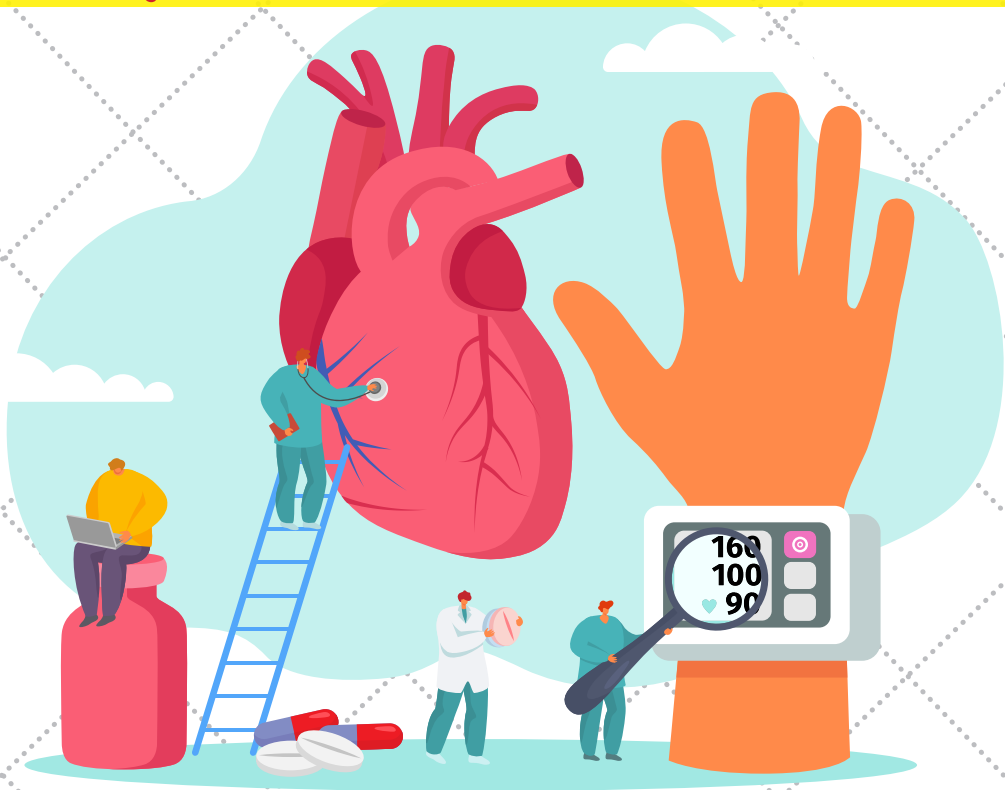


Día mundial ^{de la} hipertensión arterial



El **17 de mayo** es una fecha especial en la cual se busca prevenir, diagnosticar y controlar la **hipertensión arterial** a nivel mundial.

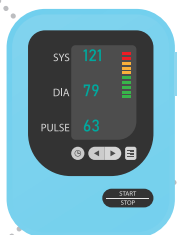
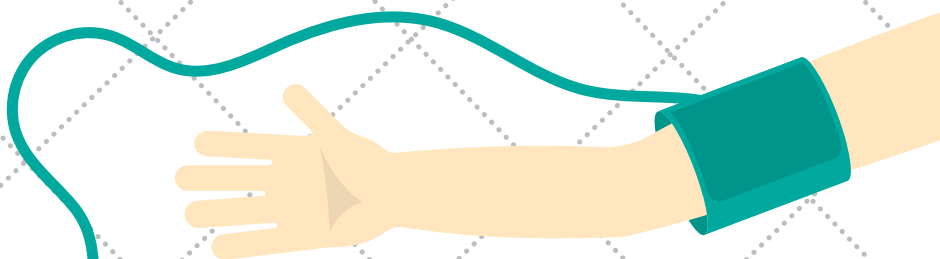


UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

¿Qué es la hipertensión?



La **Hipertensión** es un evento crónico que condiciona las enfermedades cardiovasculares, consiste en la pérdida de la elasticidad de las arterias, lo cual incrementa la rigidez con disminución del flujo sanguíneo.

Al disminuir el diámetro de la arteria, conlleva al incremento de la presión con deterioro funcional del corazón.

Se conoce como el
«**ASESINO SILENCIOSO**»



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

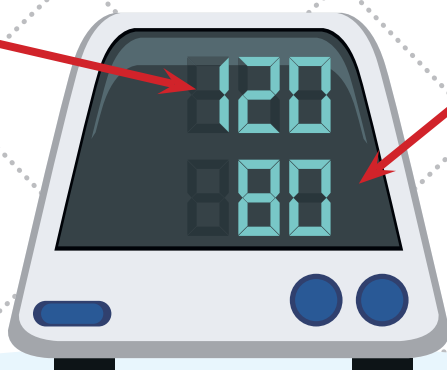


Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

¿Cuáles son los valores de la **tensión arterial**?

La lectura de la presión arterial total se determina mediante la medición de las presiones arteriales:

Presión sistólica, que corresponde al momento de la contracción ventricular (Primer valor)



Presión diastólica, es debida a la resistencia vascular (Segundo Valor).

Una presión arterial **normal es 120/80 mmHg**

Se considera **pre-hipertensión** si la medición está entre **120-129/80-89 mmHg**

La persona es **hipertensa** si la medición es **mayor o igual a 140/90 mmHg**



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

¿cómo se realiza una toma correcta de la **tensión arterial**?

Se debe tomar
mínimo después
de cinco minutos
(5) de reposo.

No se recomienda haber
comido, bebido sustancias
excitantes (café, té), ni
fumado durante la media
hora previa a la medición.

La persona
debe estar
relajada y no
tener prisa.

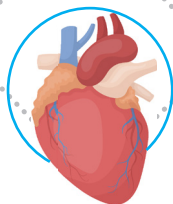


UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



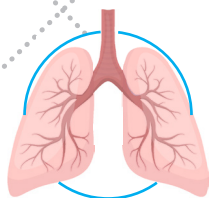
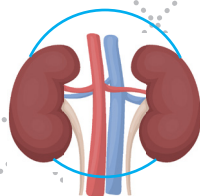
Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

¿Qué órganos tienen mayor afectación debido a la **hipertensión**?



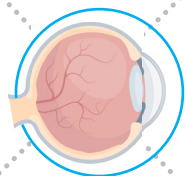
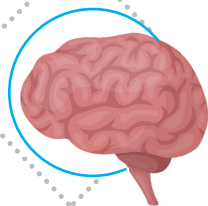
Corazón Se dilata al esfuerzo con deterioro funcional, riesgo de infarto.

Riñón Después de diabetes es la eventualidad que más afecta y daña el riñón con insuficiencia renal crónica.



Pulmón Es la causa más evidente del corto circuito en la oxigenación y produce hipoxia crónica.

Cerebro Es la responsable de accidentes cerebro vasculares irreversibles e invalidantes.



Retina Ocular Después de diabetes es la eventualidad que más afecta la retina, produciendo ceguera.



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

¿Cómo reducir el riesgo de hipertensión?

Practique técnicas de relajación, y descanso para disminuir el estrés

Reduzca el consumo de sal

Realice ejercicio regularmente y mantenga una dieta saludable

Monitoree su presión arterial con regularidad

Limite el consumo de alcohol, cigarrillo y cafeína



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

Evite consumo de enlatados, encurtidos, embutidos, comidas rápidas, comida de paquete, gaseosas y productos de panadería, estos contienen sal para sus conservantes.

Para pacientes hipertensos se recomienda un consumo de sal diario inferior a 1,5 gramos.

No adicione sal de mesa a los alimentos ya preparados

Se recomienda retirar la sal de la mesa

«Un **hombre sabio** debería darse cuenta de que la **salud** es su **posesión más valiosa**»
Hipócrates.

Área de Salud - Bienestar Institucional



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...