



HIPERTENSIÓN Arterial

Acompáñanos para
que conozcas qué es
la hipertensión,

cómo se mide,



sus síntomas,



causas



y tratamiento



Te Cuido Corazón alberga diversos materiales en formato transmedia que informan y forman en hábitos saludables para la prevención de las patologías crónicas más comunes en nuestro país.

Mediante la interacción con los usuarios y la identificación de casos como el de **Juan Buenavida**, personaje que cuenta su historia e invita a la exploración de la plataforma, el equipo de Teleeducación con el acompañamiento de profesores, abordan estilos de vida necesarios para el cuidado del corazón.

Te invitamos a que nos acompañes y conozcas más acerca de este proyecto.



Hola amigos, soy Juan,
Juan Buena Vida

y hoy quiero hablarte de una enfermedad que afecta millones de personas en el mundo:

La Hipertensión Arterial

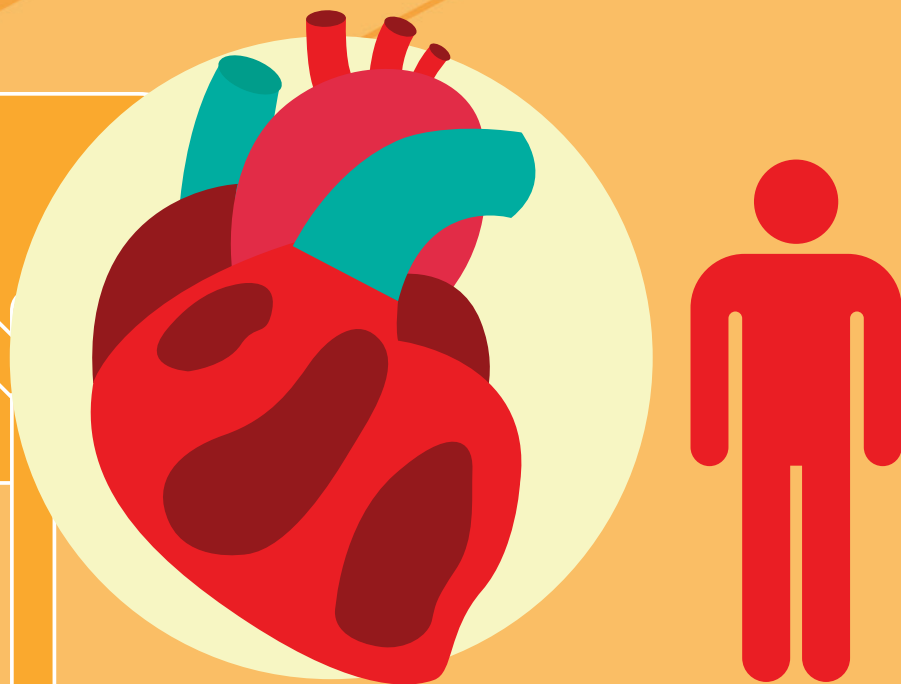


UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando
la vida

La hipertensión arterial es el aumento de la potencia de bombeo del corazón a medida que éste bombea sangre al cuerpo.



Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números:

Tensión sistólica: Es el número más alto. Representa la tensión que genera el corazón cuando bombea la sangre al resto del cuerpo.

Tensión diastólica: Es el número más bajo. Se refiere a la presión en los vasos sanguíneos entre los latidos del corazón.

Por medio de un **tensiómetro** se mide la presión arterial donde el número mayor muestra la tensión sistólica y el número menor a la tensión diastólica.

Cuando nos toman la presión arterial siempre nos darán dos números de resultados y a partir de ellos es que nos daremos cuenta cómo estará nuestra presión arterial.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

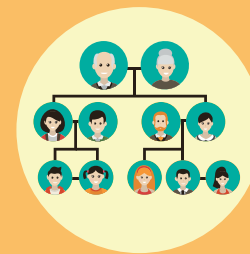
Saludando
promoción y prevención en salud

La hipertensión arterial se clasifica en:



Tensión Normal	120/80 mmHg
Prehipertensión	121/81 a 139/89 mmHg
Estadio 1 de hipertensión	140/90 a 159/99 mmHg
Estadio 2 de hipertensión	160/109 a 179/109 mmHg
Estadio 3 de hipertensión	Mayor de 179/109 mmHg

Aunque todavía no se conocen las causas específicas que provocan la **hipertensión arterial**, sí se ha relacionado con una serie de factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren como son:



Herencia



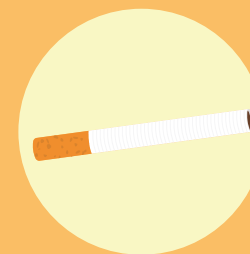
Obesidad



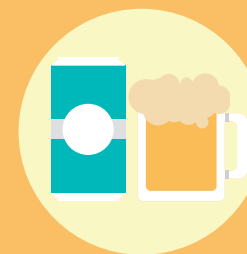
Estrés



Diabetes



Cigarrillo



Consumo excesivo de alcohol



Consumo excesivo de sal



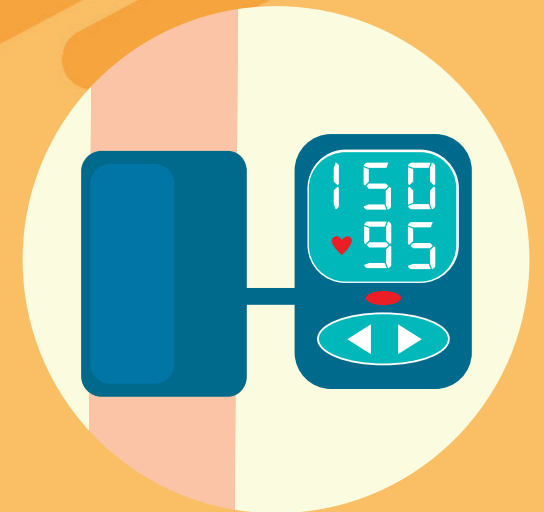
Existen dos tipos:

La hipertensión esencial que es cuando no se identifica ninguna causa de presión arterial alta.

Y la hipertensión secundaria que es cuando la presión alta es causada por otra afección o por un medicamento.

Hipertensión esencial

Hipertensión secundaria



En la mayoría de los casos, no se presentan síntomas, generalmente la hipertensión arterial se detecta cuando visitan a su médico y en un chequeo general reflejan altos sus niveles de tensión

La hipertensión maligna es una forma peligrosa de presión arterial muy alta. Los síntomas incluyen:



Dolor de cabeza fuerte



Náuseas o vómitos



Confusión



Cambios en la visión



Sangrado nasal

Un diagnóstico temprano de presión arterial alta puede ayudar a prevenir:



Enfermedad cardíaca



Accidentes cerebrovasculares



Problemas visuales



Enfermedad renal crónica



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Medicina

Saludando
promoviendo y mejorando
la salud



Dieta saludable



Disminuir el consumo de calorías, azúcares y grasas



Aumentar la práctica de ejercicio físico

Las personas con **hipertensión arterial** tienen que llevar una dieta saludable, disminuir el consumo de calorías, de azúcares y grasas y aumentar la práctica de ejercicio físico. Estas dos prácticas tienen como resultado un mejor control del peso y si el peso está bien controlado es una manera sencilla de controlar la hipertensión.

En caso de que los cambios de los hábitos de vida no funcionen, hoy en día existen tratamientos farmacológicos que son muy útiles para controlar la presión arterial.

Consejos para el paciente con hipertensión:

Moderar el tamaño de las porciones



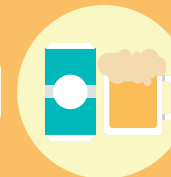
Evitar los alimentos con alto contenido en sodio



Cocinar sin agregar sal



Reducir la ingesta de alcohol



Sumar al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física



Reducir el consumo de café



Consumir alimentos ricos en potasio



Abandonar el hábito de fumar



Tomar la medicación como acordó con su médico



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando
promoción y prevención en salud



Con este conocimiento,
puedes ayudar a tus amigos,
familiares e incluso a ti mismo a
prevenir y tratar la hipertensión



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Saludando
PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN
EN SALUD

Conoce más acerca de nosotros en:

www.medicinaudea.co/te-cuido-corazon

www.atulado.co

www.parquedelavida.co



Para más información
escanea el código



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Medicina

Saludando

promoción
y prevención
en salud