



HIPERTENSIÓN 101

Esly Reyes, Program Director
Jennifer Bishop, Program Director

Declaración de ausencia de conflicto de interés

No tenemos interés alguno real o percibido relacionado con esta presentación, ni tenemos relación alguna con productos o compañías farmacéuticas, fabricantes de dispositivos biomédicos y/u otras corporaciones cuyos productos o servicios estén relacionados con áreas terapéuticas pertinentes.



OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los participantes podrán:

- Indicar los factores de riesgo y causas de enfermedad cardíaca.
- Comprender lo básico de cómo funciona el corazón y qué causa la hipertensión.
- Comprender cómo prevenir enfermedades del corazón mediante una alimentación saludable, actividad física, control del tabaco.
- Comprender lo que constituye la presión arterial alta.
- Describir las cosas que pueden hacer que la presión arterial sea demasiado alta.
- Indicar los signos y síntomas de la hipertensión arterial.

DEFINICIÓN

- *Presión excesivamente alta de la sangre sobre la pared de las arterias.*

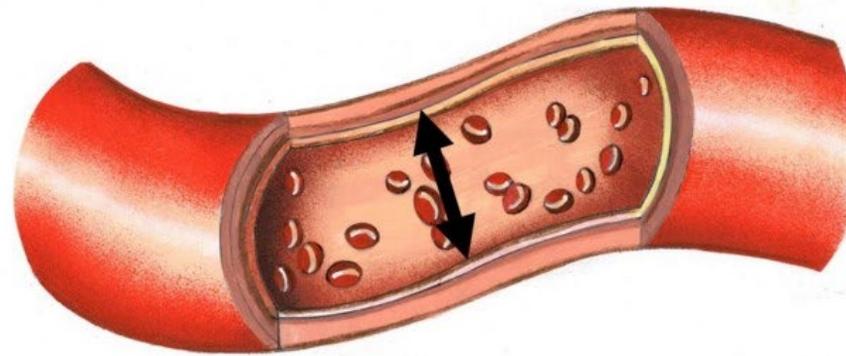
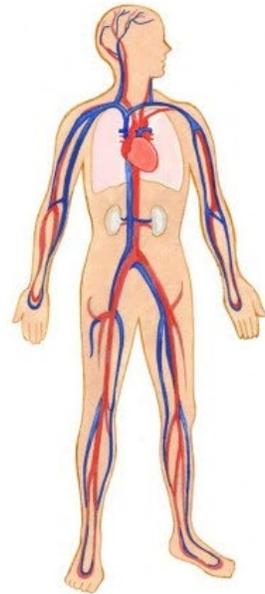
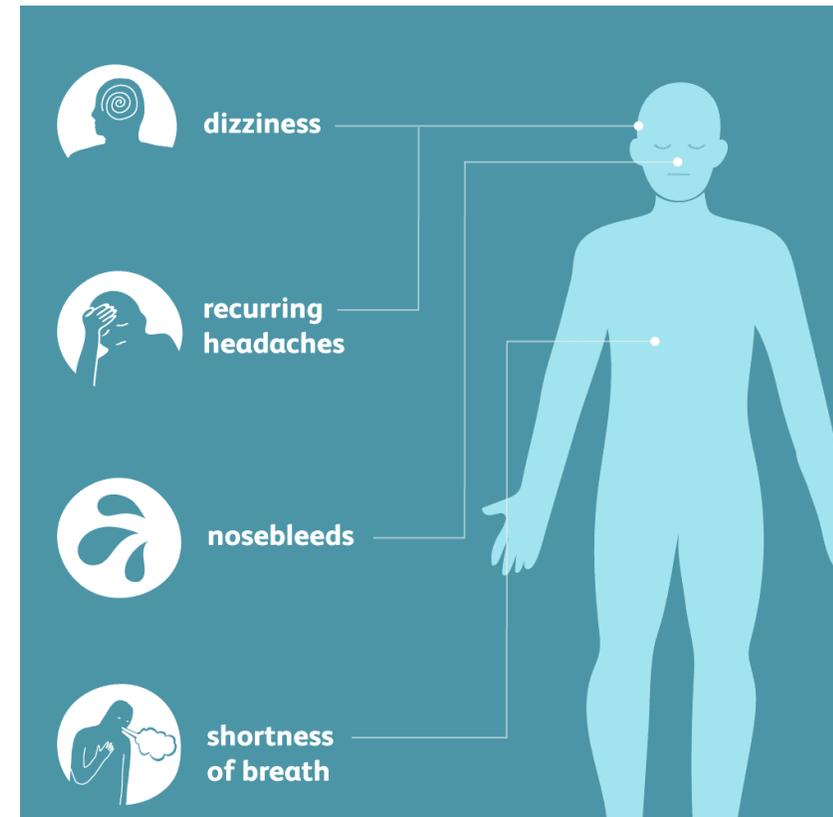


Fig: la presión arterial mide la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias.

DEFINICIÓN

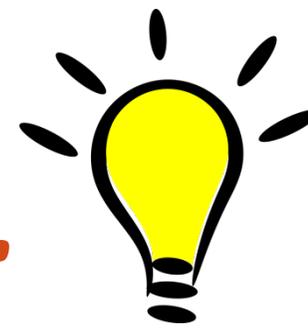
- *Elevación de la Presión Arterial hasta un nivel que aumenta el riesgo de lesión en distintos lechos vasculares, especialmente retina, cerebro, corazón y riñones.*

<https://www.youtube.com/watch?v=a5gQraJHUTQ>



<https://www.verywellhealth.com/symptoms-of-hypertension-1763965>

SABIAS QUE....

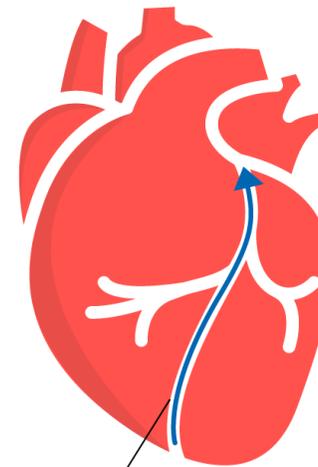


-
- *La presión arterial alta (también denominada hipertensión) es una enfermedad grave que afecta a casi **65 millones de adultos** en los Estados Unidos.*
 - *La presión arterial alta suele denominarse **la asesina silenciosa** porque muchas personas no saben que la tienen.*
 - *Con el tiempo, quienes no reciben un tratamiento adecuado pueden **enfermar gravemente e incluso morir.***

¿Qué es la tensión arterial alta (hipertensión)?

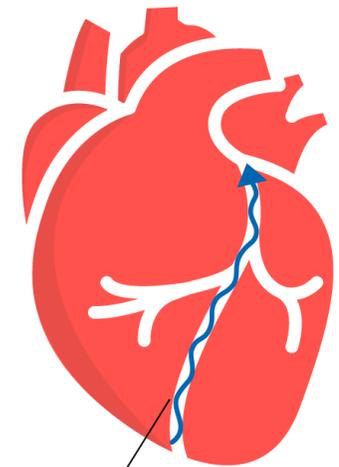
- La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos.
- Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.
- La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. **Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.**

No Hypertension
Heart Pumping Normally



Blood flows easily through vessels

Hypertension
Heart Pumping Harder



Blood may not flow easily through vessels

<https://medical.andonline.com/more-than-a-measurement/hypertension>

¿Qué es la tensión arterial alta (hipertensión)?

- La tensión arterial normal en adultos es de **120 mm Hg¹** cuando el corazón late (tensión sistólica) y de **80 mm Hg** cuando el corazón se relaja (tensión diastólica).
- Cuando la tensión sistólica es igual o superior a **140 mm Hg** y/o la tensión diastólica es igual o superior a **90 mm Hg**, la tensión arterial se considera **alta o elevada**.



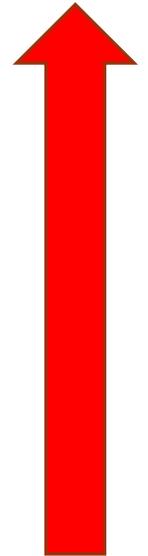
<https://www.cpvs.com.ar/?p=632>

FACTORES DE RIESGO

- **Raza y grupo étnico**
- **Edad avanzada** (antes de los 60 años de edad, aumenta después de esa edad de manera exponencial en 30% de los individuos).
- **El sobrepeso o la obesidad**
- **Género** (frecuencia mayor en hombres que en mujeres de los 45-65 años de edad y se iguala después de los 65 años).
- **Un estilo de vida poco saludable** (consume excesivo de sal, alcohol, fumar, dieta no saludable, no/poca actividad física)
- **Estrés**
- **Diabetes**
- **Genética-** (antecedentes familiares elevan el riesgo de una persona de sufrir esta enfermedad)

EVENTOS QUE ELEVAN LA PRESIÓN

- El esfuerzo físico.
- Un cambio de tiempo, el frío.
- El traslado a un lugar de clima diferente.
- Tensiones psíquicas.
- Conducción de automóviles.
- Hablar en público.
- Discusiones enérgicas.
- Ruido.
- Emociones fuertes, el dolor, el miedo.



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Esfigmomanómetro, más conocido como tensiómetro o monitor de presión arterial



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

- Una persona con presión arterial mayor o igual de 140/90 **mmHg** o más, en 3 o más lecturas a intervalos de 2 o más semanas.
- Un milímetro de mercurio es una unidad manométrica de presión.



¿CÓMO MEDIR LA PRESION ARTERIAL?

Antes de tomar la tensión arterial debería reposar en posición sentada durante al menos 5 minutos.

Mantenga el brazo inmóvil sobre la mesa

Coloque el manguito a la altura del corazón y a uno o dos centímetros del codo

Permanezca en una posición cómoda apoyando la espalda sobre el respaldo de la silla

Utilice ropa que no le apriete el brazo

Permanezca quieto y no hable durante la medición

No cruce las piernas durante la medición de la tensión arterial



Fig: Condiciones recomendadas para la automedición de la tensión arterial en el domicilio.

¿CÓMO MEDIR LA PRESION ARTERIAL?

PUNTOS ANATÓMICOS DONDE TOMAR LA TENSIÓN ARTERIAL

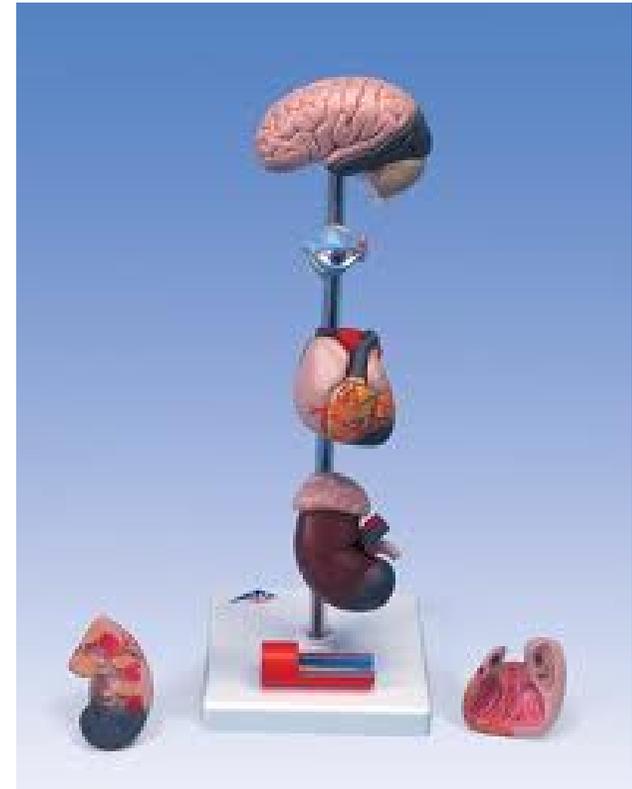


La mayor parte de los hipertensos no tienen **síntomas**.

Unos pocos pueden quejarse de dolor de cabeza occipital en las mañanas.

Otros **síntomas inespecíficos** son:

- Mareos.
- Ansiedad.
- Confusión.
- Distorsión de la visión (ver lucecitas o candelillas).
- Náuseas.
- Vómitos.
- Dolor de pecho.
- Respiración entrecortada.
- Zumbidos en los oídos.
- Hemorragia nasal.
- Sudor excesivo.
- Latidos cardíacos irregulares.
- Cansancio.
- Impotencia sexual.



Medidas Importantes para su Salud

➤ Dieta saludable:

- mantener una nutrición adecuada;
- reducir la ingesta de sal a menos de 5 g al día (menos de una cucharita cafetera);
- reducir la ingesta total de grasas saturadas.



➤ Evitar el uso excesivo del alcohol (no más de una bebida al día).

➤ Actividad física:

- realizar actividad física (caminar, trotar, andar en bicicleta, etc) al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana).
- mantener un peso normal. Si el peso es excesivo, cada pérdida de 5 kg puede reducir la tensión arterial sistólica entre 2 y 10 puntos.

➤ Abandonar el consumo de tabaco y la exposición a los productos de tabaco.

➤ Reducir estrés



PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN



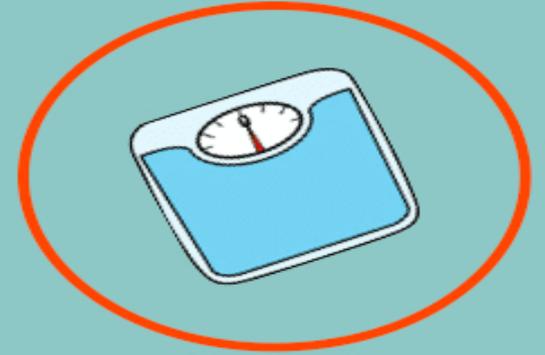
REALIZAR EJERCICIO FISICO



DEJAR DE FUMAR

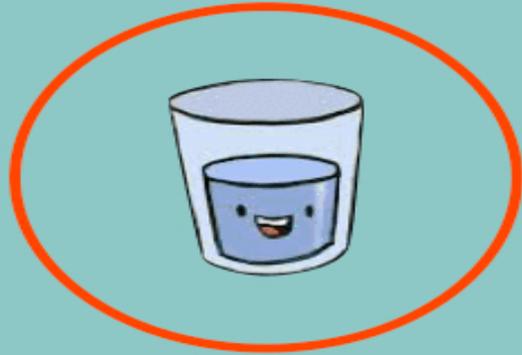


DISMINUIR CONSUMO
DE BEBIDAS ALCOHOLICAS



PERDIDA DE PESO

nuttt
consejo nutricional



AUMENTAR CONSUMO
DE AGUA



ALIMENTACIÓN
CARDIOSALUDABLE



DISMINUIR ESTRÉS



DISMINUIR CONSUMO
DE SAL

Preguntas?

Escucha tu Corazon



