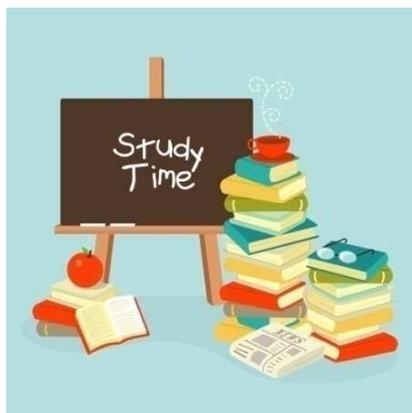


ESCUELA DE CUIDADORES



HIPERTENSION
ARTERIAL



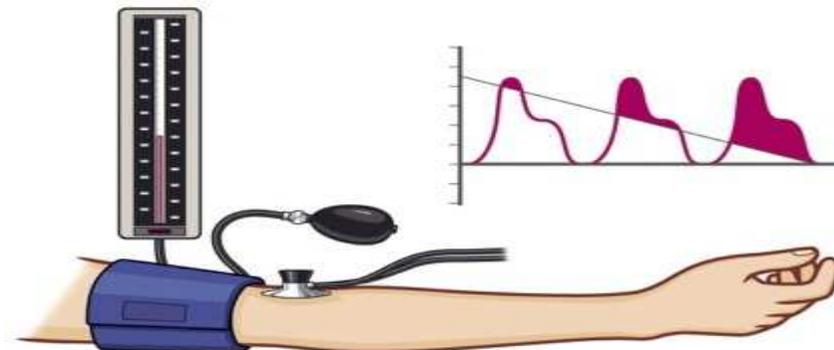
TE ENSEÑAMOS A CUIDAR

ESCUELA DE CUIDADORES

INTRODUCCIÓN

TENSIÓN ARTERIAL: ¿QUÉ ES?

- . La Tensión o Presión Arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos, y viene determinada por dos factores principales entre otros muchos:
 - la cantidad de sangre que tenemos y el calibre de los vasos sanguíneos por los que circula.
- . Para medirla se usan dos valores o cifras, el valor más alto es la presión sistólica o Máxima, el menor valor es la presión diastólica o Mínima.



HIPERTENSION ARTERIAL

Se consideran valores normales de presión arterial sistólica de **120mm.Hg Máxima**, y una presión diastólica de 80mm.Hg **Mínima** (120/80).

La **OMS** considera que los valores superiores a **140/90mm.Hg** son índices de hipertensión arterial.



HIPERTENSION ARTERIAL

ESCUELA DE CUIDADORES

La HTA generalmente **no presenta síntomas**.

- **DIAGNÓSTICO:**

Se puede hacer a partir de tres vías:

- Mediante revisiones periódicas.
- Historia familiar y antecedentes personales.
- Exploración física y pruebas complementarias



HIPERTENSION ARTERIAL

ESCUELA DE CUIDADORES

- . En la mayoría de los casos: **“la hipertensión no puede curarse sólo puede controlarse”**.
- . **Vamos a intentar controlarla con :**

1. Dieta:

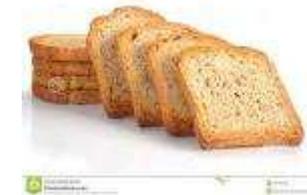


-Tome una dieta pobre en sal. La sal excesiva causa retención de líquidos y aumento de la tensión arterial.

HIPERTENSION ARTERIAL

Reduzca el consumo de estos alimentos por su alto contenido en sodio:

- Sal de cocina o de mesa.
- Pan y biscotes con sal.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas
- Aceitunas y salazones.
- Pescados Ahumados y secos.
- Frutos secos.
- Moluscos y caviar.
- Conservas.
- Productos de Charcutería.
- Condimentos y salsas saladas.
- Quesos muy curados.
- Caldos preparados y sopas de sobre.



HIPERTENSION ARTERIAL

- Las necesidades diarias de sal están en torno al medio gramo al día (media cucharadita).



- Reduzca la ingesta de alcohol.

- Reduzca el consumo de café.



- Consuma alimentos ricos en potasio, como legumbres, frutas y verduras.



- Evite el colesterol y los ácidos grasos saturados (grasas animales).

HIPERTENSION ARTERIAL

2.Ejercicio:

- Un programa de ejercicio saludable, ayuda a fortalecer el corazón, a bajar peso y controlar al tensión arterial.
- Realizar un ejercicio adecuado a cada edad y cada persona.



3.Medicación:

- Tratamiento individualizado.
- Ante la aparición de efectos secundarios, avisar a nuestro medico para que nos ajuste la dosis o nos cambie el medicamento.
- En ningún caso suspender la medicación sin conocimiento de su médico.

COMO MEDIR LA TENSION ARTERIAL.

- Nos podemos controlar la tensión arterial en casa por medio de aparatos electrónicos que se comercializan para uso personal.



- Para tomarse la tensión arterial debe:
 - .Sentarse tranquilo durante cinco minutos.
 - .Estar relajado.
 - .Brazo apoyado sobre una superficie.

COMO MEDIR LA TENSION ARTERIAL.

- No haber fumado , ni tomado café, ni estar recién comido.
- Estar con la vejiga urinaria vacía.
- No cruzar las piernas.
- La ropa no debe presionar el brazo.



IMPORTANTE RECORDAR

- Acudir a los servicios sanitarios cuando:

- 1-Perciba sensación de mareo intenso,
- 2-Tenga fuertes dolores de cabeza.
- 3-Si se a tomado la tensión y tiene cifras muy elevadas.

1)¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra tensión arterial?

Modificar hábitos dietéticos, no fumar, realizar ejercicio y seguir en tratamiento pautado por nuestro médico.

