

Hipertensión arterial

Sednaya . Servicios Sociosanitarios



Definición:

- ❑ La Tensión Arterial es la presión con la que la sangre circula por el interior de las arterias. El corazón bombea la sangre y la TA es la fuerza que realiza la sangre para pasar a través de las arterias para llegar a todo el organismo.
- ❑ Se considera HTA cuando existe aumento de la presión arterial sistólica(PAS) ó diastólica (PAD) por encima de los parámetros que se consideran óptimos
- ❑ La HTA es el factor de riesgo de las enfermedades del aparato circulatorio y el principal origen de cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal.

- Parámetro Óptimos :

Normal:	sistólica : <130	diastólica : <85
Normal alta :	130-139	85-89
HTA.Estadio I:	140-159	90-99
HTA .Estadio II:	160-179	100-109
HTA .Estadio III:	>ó = 180	>ó = 110
HTA.Sistólica aislada	>140	<90

Reducir el riesgo cardiovascular

- ❑ Reducir el riesgo es disminuir la probabilidad de enfermar ó morir por una enfermedad cardiovascular. Existen 2 tipos de recomendaciones básicas

Mejorar estilos de vida:

*Evitar fumar. Medida más beneficiosa

*Mejorar la alimentación:

- ✓ Reducción de grasas
- ✓ Comer fruta (2 al menos/día), ensalada y verdura.
- ✓ Ingesta de pescado.
- ✓ Cocinar con aceite de oliva al horno, vapor ó hervido
- ✓ Comer con poca sal

***Hacer ejercicio físico:**

Caminar mínimo 30 min al día

***Controlar el Stress**

- ✓ Descargar la tensión física
- ✓ Afrontar las situaciones de la vida
- ✓ Visión positiva
- ✓ Disfrutar cada día
- ✓ Cuidarse

Realizar controles de salud:

Control de:

- ✓ Colesterol Total ,LDL,HDL
- ✓ Glucosa
- ✓ Tensión arterial
- ✓ Peso: IMC

Factores de riesgo

Comportamientos y estilos de vida:

- ✓ Fumar
- ✓ Poco ejercicio físico
- ✓ Stress
- ✓ Dieta grasa
- ✓ Bajo consumo de frutas y verduras

Situaciones y problemas de salud:

- ✓ Diabetes
- ✓ Obesidad
- ✓ Tensión arterial elevada
- ✓ Colesterol total alto
- ✓ Colesterol LDL “malo” elevado
- ✓ Colesterol HDL ”bueno” bajo

Objetivos:

- ❑ Prevenir y detectar precozmente complicaciones cardiovasculares.
- ❑ Detectar precozmente efectos adversos del tratamiento farmacológico.
- ❑ Cumplimentación del tratamiento farmacológico.
- ❑ Cumplimentación de las medidas dietéticas y ejercicio.
- ❑ Control de hábitos nocivos: alcohol, tabaco..Reducción ó abandono
- ❑ Control del normopeso (sobrepeso y obesos).
- ❑ Control del nivel de estrés.