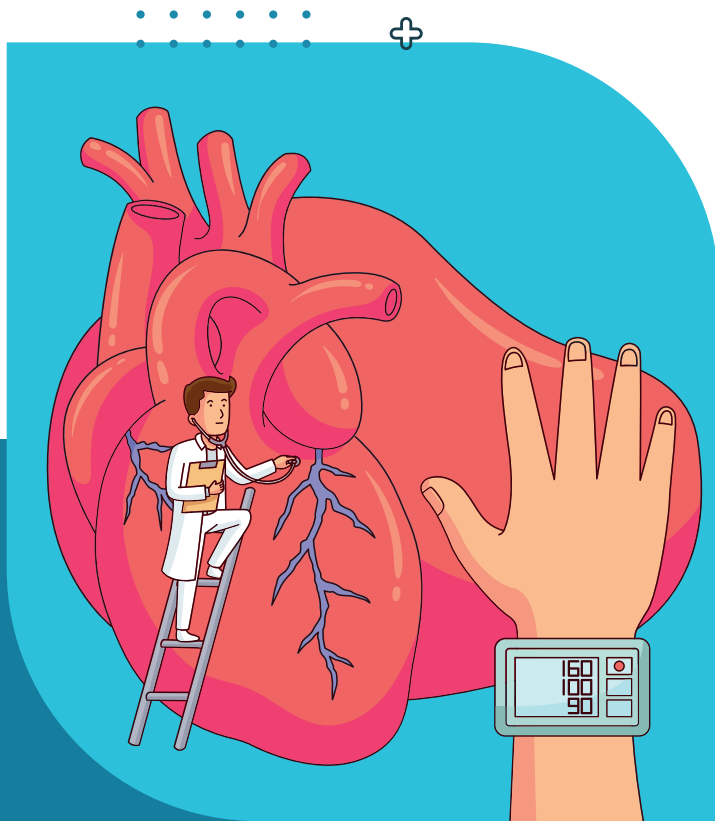




UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—



Conoce tus números, Controla tu Salud

Estrategia educativa de promoción
de la salud en el manejo de la hipertensión,
en la población de San Andrés Islas.

Julie Adriana Castañeda Camargo
MG Actividad Física para la Salud.

Control de la hipertensión

1. ¿QUE ES LA HIPERTENSION?
2. COMO SE CLASIFICA LA HIPERTENSION
3. FACTORES DE RIESGO
4. SINTOMAS
5. CRISIS HIPERTENSIVA
6. COMPLICACIONES DE LA HIPERTENSION
7. PREVENCIÓN
8. COMO TOMAS LA PRESION ARTERIAL
9. HABITOS SALUDABLES
 - CAMBIOS DE LA DIETA
 - ACTIVIDAD FISICA
10. JUEGOS
11. TABLA DE REGISTRO PARA LA PESION ARTERIAL

¿QUÉ ES HIPERTENSIÓN ARTERIAL? (HTA) (PRESIÓN ARTERIAL ALTA)

Se llama presión alta o hipertensión arterial a la elevación de uno de los dos componentes de la presión sanguínea, la sistólica o la diastólica.

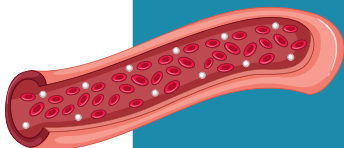
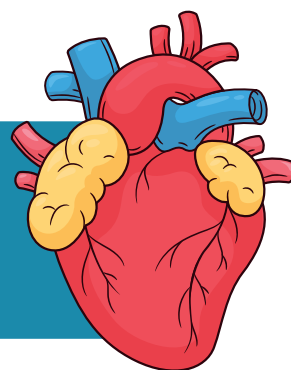
La hipertensión arterial se produce cuando la sangre presiona contra las paredes arteriales con demasiada fuerza en forma irregular y de manera constante, y expresándose en cifras iguales o mayores de **140/90mmHg**.



+ ¿CÓMO SE MIDE?

Se mide en mmHg (milímetros de mercurio), por ejemplo: 120/80 mmHg

La primera cifra representa la fuerza con la que se contrae el corazón.



El segundo Número se refiere a la resistencia de las arterias entre latidos cardiacos.



SÍNTOMAS

- + Dolor de cabeza
- + Mareos
- + Alteración de la visión
- + Zumbidos en los oídos
- + Dolor de pecho
- + Hinchazón en las piernas

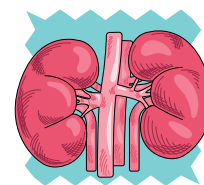


COMPLICACIONES

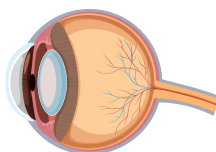
- + **DERRAME CEREBRAL**
Primera causa de discapacidad en el mundo.



- + **INSUFICIENCIA RENAL**
Lleva a la hemodiálisis



- + **DAÑO OCULAR**
Lleva a la ceguera



- + **INFARTO CARDIACO**
Primera causa de mortalidad



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

PREVENCIÓN

- + Disminuya el consumo de sal y no agregue a los alimentos ya preparados.
- + No fume y evite los ambientes contaminados por humo de tabaco.
- + Coma diariamente alimentos ricos en fibra natural, como las frutas y las verduras frescas.
- + Practique ejercicios por lo menos treinta minutos diarios.
- + Disminuya el consumo de comidas grasosas como: chicharrones, mantequilla, embutidos y los alimentos fritos con mantecas y aceites.
- + Evite el consumo de bebidas alcohólicas.
- + Evite la sobrecarga emocional o estrés: lea, haga ejercicio, busque un pasa tiempo.
- + Siga fielmente el tratamiento que le dé su médico y no lo interrumpa sin su consentimiento.



CLASIFICACIÓN Y DEFINICIONES SEGÚN LA GUÍA ACC/AHA



CATEGORIA DE PA	PAS	PAD
PA normal	< 120 mmHg	> 80 mmHg
PA elevada	120-129 mmHg	> 80 mmHg
Hipertensión		
HTA estadio 1	130 -139 mmHg	80-89 mmHg
HTA estadio 2	≥ 140 mmHg	≥ 90 mmHg

IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO

MODIFICABLES

- + **Obesidad**
- + **Dieta alta en sodio**
- + **Consumo excesivo de alcohol**
- + **Inactividad física**
- + **Estrés psicológico**
- + **Tabaquismo**

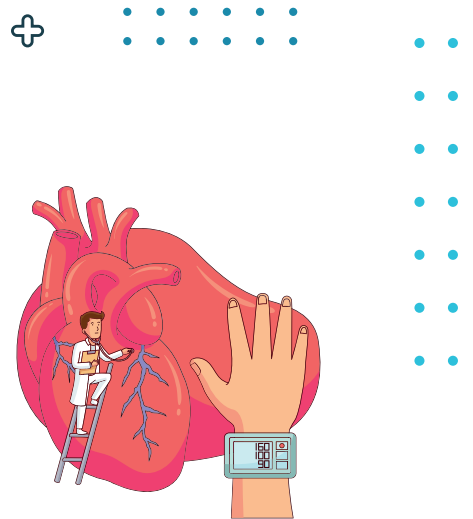


NO MODIFICABLES

- + **Edad: >40 años GPC/ 50 años**
- + **Raza**
- + **Antecedentes familiares**
- + **Sexo: mujeres (postmenopausicas-estrogenos)**



CRISIS HIPERTENSIVA



Elevación aguda de la presión arterial = 180/120 mm Hg que puede derivar o no en daño de órgano blanco.

TIPOS DE CRISIS HTA

URGENCIA HTA

Elevación importante de la PA, sin disfunción ni empeoramiento de los órganos.



EMERGENCIA HTA

Elevación grave de la PA + síntomas + daño en órganos



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

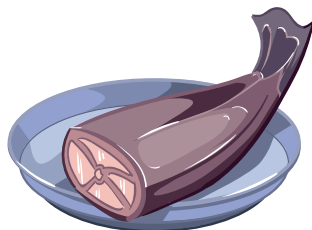
COMO TOMAR LA PRESIÓN ARTERIAL



HÁBITOS SALUDABLES

Cambios en la dieta Dieta

1. Consumo de verduras al menos tres veces al día
2. Consumo de frutas dos veces al día
3. Consumo de leguminosas al menos 4 veces a la semana
4. Consumo de cereales integrales
5. Preferir el consumo de carne blanca (pescado o pollo)
6. Evitar el consumo de grasas de origen animal (crema, mantequilla, manteca, mayonesa, tocino)
7. Evitar el consumo de sal, embutidos, agua mineral, salsa inglesa, concentrados de consomé y alimentos altos en sodio.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Te genera un agradable estado de ánimo, te sientes independiente y autónomo.

Obtienes una mejora general de la presión arterial y función cardíaca

Aumento de la utilización de glucosa por el músculo, que contribuye a evitar la hiperglucemia (el exceso de azúcar en la sangre)

Evitarás la descalcificación y mejora de la movilidad en articulaciones, evitando la osteoporosis y artritis.

Obtienes beneficios en la actividad cerebral, manteniendo por mayor tiempo la respuesta de los reflejos

Te ayuda a prevenir enfermedades del sistema circulatorio y cardio-pulmonar

Evitas la obesidad pues aumenta tanto el gasto energético como la pérdida de grasa



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

CUADRO DE REGISTRO DE LA TENSION ARTERIAL

[illegible]

NORMAL < 120 Y > 80

ALTA 130-139 Y 80-89

CRISIS HIPERTENSIVA >180 y >120

ELEVADA 120-129 Y >80

ALTA ≥ 140 -90

ACTIVIDAD DIDACTICA

<https://wordwall.net/es/resource/3328934> - JUEGO DE HABITOS SALUDABLES

<https://wordwall.net/es/resource/3168340> – JUEGO ALIMENTOS SALUDABLES

<https://wordwall.net/es/resource/7034043> - SOPA DE JUEGOS NUTRICIONALES

<https://wordwall.net/es/resource/4741036> – JUEGO DE PALABRA OCULTA

<https://wordwall.net/resource/10171876> - JUEGO DE MEMORIA

<https://wordwall.net/resource/7200937> - JUEGO QUIZ SHOW



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—