



Ercare24.com

Presentado por: Ogechi Ekeke APRN, FNP-BC



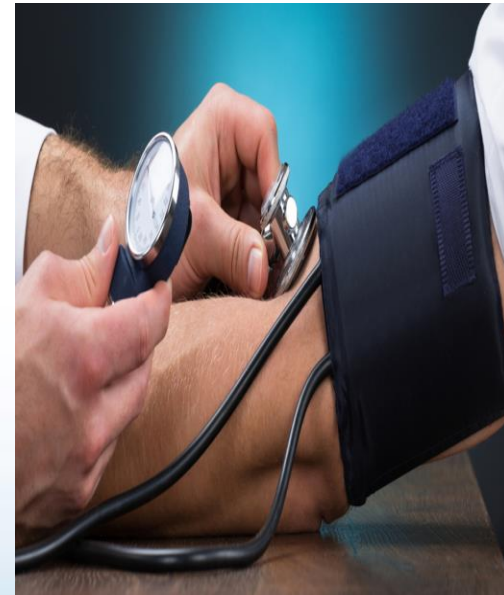
Methodist

HEALTH SYSTEM

Where life shines bright.™

Hipertensión

- La hipertensión también se conoce como presión arterial alta. Es cuando la presión de la sangre es más alta de lo normal.
- La presión arterial es cuando la presión de la sangre que presiona contra los vasos sanguíneos está muy alta constantemente.
- La presión arterial siempre sube y baja durante el día; si permanece alta por un tiempo prolongado, puede afectar adversamente la salud y los vasos sanguíneos, como las arterias, venas y capilares.
- La presión arterial alta hace que aumente el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y padecer de enfermedades cardíacas.
- La presión arterial alta generalmente no causa síntomas.



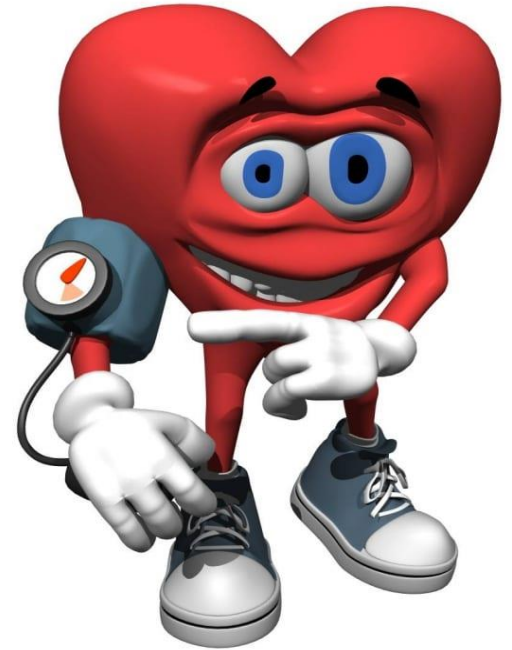
Ohsonline.com



Where life shines bright.™

Factores de riesgo

- **Historial familiar:** es más probable padecer de presión arterial alta si nuestros padres o parientes de sangre cercanos padecen de esta enfermedad.
- **Edad:** los vasos sanguíneos pierden su elasticidad a medida que envejecemos, lo cual contribuye a que aumente la presión arterial.
- **Sexo:** la presión arterial de los hombres es más alta que la de las mujeres hasta los 65 años, cuando la de las mujeres es más alta que la de los hombres.
- **Raza:** ocurre más en afroamericanos, blancos, asiáticos que en hispanos
- **Enfermedad renal crónica:** las enfermedades renales (de los riñones) pueden causar presión arterial alta pero la presión arterial alta puede causar daño a los riñones.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



Factores de riesgo (cont.)

Factores de riesgo modificables:

Podemos cambiar algunos factores para prevenir y mantener nuestra presión arterial. Estos son

- **Peso:** el sobrepeso ejerce más presión sobre el corazón y hace que trabaje más rápido de lo normal.
- **Falta de actividad física:** los estilos de vida sedentarios aumentan el riesgo de desarrollar presión arterial alta. La actividad física es buena para el corazón.
- **Alimentación:** los alimentos que consumimos aumentan la presión arterial. Las dietas altas en sodio (sal), y en calorías, azúcar y grasas saturadas, aumentan el riesgo de tener presión arterial alta y el colesterol elevado



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Where life shines bright.™

Factores de riesgo (cont.)

- **Mayor consumo de alcohol:** beber demasiado alcohol puede aumentar no solo la presión arterial, sino que puede causar un accidente cerebrovascular, cáncer, obesidad, insuficiencia cardíaca, entre otras cosas.
- **Colesterol elevado:** la presión arterial alta y el colesterol elevado van mano a mano.
- **Diabetes:** la mayoría de las personas con diabetes también tiene presión arterial alta.
- **Fumar y el tabaco:** fumar afecta adversamente las arterias y hace que aumente la presión arterial. Esto incluye la exposición pasiva al humo.
- **Estrés:** el estrés aumenta el nivel de ansiedad y la presión arterial.
- **Apnea del sueño:** la apnea obstructiva del sueño causa presión arterial resistente.



Indushealthplus.com

Where life shines bright.™



Complicaciones de la presión arterial alta

- **Mayor riesgo de un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular:** la presión arterial alta afecta adversamente las arterias y hace que se endurezcan y aumente el grosor de estas (acumulación de placa); lo que a su vez puede causar un coágulo de sangre. Cuando un coágulo de sangre viaja al corazón o el cerebro por la sangre, puede causar un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.
- **Aneurisma:** la presión arterial alta hace que se debiliten los vasos sanguíneos. Si se rompen, puede ocurrir un sangrado interno letal.
- **Daño renal:** la presión arterial alta puede evitar que los riñones funcionen normalmente y estrechar los vasos sanguíneos del órgano, lo que puede causar la insuficiencia renal.
- **Insuficiencia cardíaca:** a medida que las arterias se endurecen, se dificulta el bombeo de sangre por el resto del cuerpo. Esto hace que el corazón tenga que trabajar más arduamente, y que se agrande, lo que puede causar insuficiencia cardíaca.



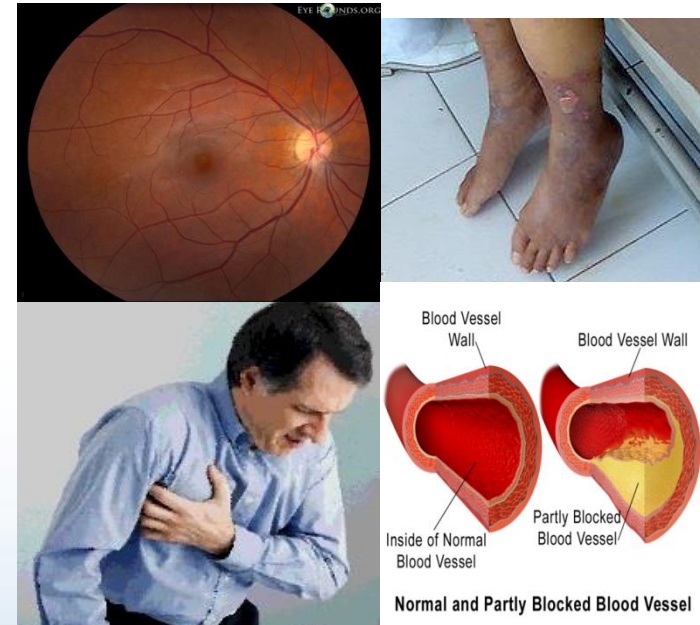
Express.co.uk



Where life shines bright.™

Complicaciones de la presión arterial alta (cont.)

- Problemas con la visión: la presión arterial alta aumenta el grosor de los vasos sanguíneos de los ojos, lo que hace que se estrechen. También puede causar hinchazón en el nervio óptico. Todo esto puede causar pérdida de la visión.
- Dolor de pecho: cuando las arterias se bloquean, el corazón no puede recibir la sangre que necesita. Esto hace que el corazón tenga que trabajar mucho más fuerte y las actividades, como caminar o hacer ejercicio, resulten difíciles debido a la presión o el dolor en el área del pecho.
- Síndrome metabólico: sobrepeso, aumento en la circunferencia de la cintura, niveles elevados del colesterol malo (triglicéridos), bajo nivel de colesterol beneficioso (HDL) y diabetes.
- Enfermedad de las arterias periféricas: cuando las arterias en las piernas, brazos y estómago se estrechan, puede ocurrir una enfermedad de las arterias periféricas (dolor, cólicos y agotamiento en las piernas).



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Where life shines bright.™

Síntomas de presión arterial alta

La presión arterial alta se conoce como el “**asesino silencioso**” porque no produce síntomas, aunque hay algunos síntomas que pueden ocurrir cuando está muy elevada.

Crisis hipertensiva: los síntomas no son específicos, pero pueden ocurrir cuando la presión está muy alta (>180/120). Es una emergencia médica. Algunos síntomas son:

- Dolor de cabeza intenso
- Visión borrosa
- Falta de aire
- Mareos y sensación de desmayo
- Sangrado nasal y falta de aire para respirar
- Dolor o incomodidad en el pecho
- Ansiedad



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Where life shines bright.™

La presión arterial alta en los niños

- La presión arterial alta es más común en los adultos que en los niños. Pero los niños pueden correr el riesgo de padecerla.
- La presión arterial alta en algunos niños se debe a problemas en los riñones o el corazón.
- En otros, la presión arterial alta se debe a ciertos estilos de vida que incluyen la dieta, obesidad debido a la falta de actividad física, y otras opciones dañinas.
- Proteja al niño animándolo a que pase menos tiempo frente a pantallas, haga ejercicio diariamente y se alimente bien.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)



Diagnóstico de presión arterial

- La presión arterial alta se diagnostica después de dos o más lecturas durante dos o más citas separadas.
- Algunas personas pueden tener presión arterial alta en una visita médica, lo cual se llama “hipertensión de bata blanca”, por eso tomamos dos o más lecturas.
- Le podrían pedir que anote su presión arterial diariamente en la casa para comparar los resultados de la clínica.
- Se usa un mango de presión arterial para medirla y obtener su lectura de presión.
- El primer número se llama la presión sistólica; ocurre cuando el corazón late.
- El segundo es el número más bajo y se llama presión diastólica. Esta presión es la que ocurre entre los latidos.
- Se mide en ambos brazos para determinar las diferencias.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Categorías de Presión Arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©American Heart Association

heart.org/bplevels



Tratamiento de la presión arterial alta

El tratamiento de la presión arterial alta implica un compromiso de toda la vida en la que se deben hacer pequeños cambios constantes en el estilo de vida.

Modificaciones en el estilo de vida

- Dieta Dash: llevar una dieta bien balanceada baja en sodio (sal)
- Aumentar la actividad física que se hace regularmente
- Dejar de fumar
- Limitar el consumo de alcohol
- Manejar el estrés



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Where life shines bright. SM

Tratamiento de la presión arterial alta (cont.)

Medicamentos

- Los cambios en el estilo de vida y los medicamentos pueden ayudar a reducir la presión arterial.
 - Es posible que se necesite más de un medicamento para mantener controlada la presión arterial.
 - Los medicamentos se deben ajustar para que la presión arterial se encuentre dentro de un nivel terapéutico.
- ❖ **Diuréticos:** se usan junto con otros medicamentos de presión arterial. Estos ayudan a eliminar el exceso de sal y agua. Ejemplo: hidroclorotiazida
- ❖ **Inhibidores de la ECA:** ayudan a bloquear enzimas que hacen que las arterias se estrechen y causan que se relajen, reduciendo así la presión arterial. Ejemplo: lisinopril



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)

Where life shines bright.™



Tratamiento de la presión arterial alta (cont.)

- ❖ Bloqueadores del receptor II de la angiotensina: bloquean los químicos que hacen que se estrechen las arterias, por lo que reducen la presión arterial. Ejemplo: losartán
- ❖ Betabloqueadores: reducen la carga del corazón, por lo que disminuye la presión arterial. También reducen la frecuencia cardíaca. Ejemplo: metoprolol
- ❖ Bloqueadores del canal de calcio: ayudan a relajar y abrir los vasos sanguíneos, por lo que disminuye la presión arterial. Ejemplo: amlodipina

También hay otros medicamentos y combinaciones de medicamentos.

1. Para tratar eficazmente la presión arterial, debe colaborar con su médico para encontrar el punto ideal en el tratamiento.
2. Tomarse la presión arterial con regularidad y comunicarse con su proveedor de atención médica si no está controlada.
3. Saber cuáles son sus números de presión arterial anotándolos en un diario.
4. Cambiar su estilo de vida diario llevando una dieta saludable, haciendo ejercicio y adelgazando.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)



Where life shines bright.™



Material de consulta

Asociación Americana del Corazón (2017). Presión arterial alta.

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020).

Síntomas y causas de la presión arterial.

<https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm>

Clínica Mayo (2018). Presión arterial alta (hipertensión).

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410>





Methodist

HEALTH SYSTEM

**Where life
shines
bright.SM**