



ALTA PRESION ARTERIAL



ALTA PRESION ARTERIAL

Tener presión arterial alta significa que la fuerza de la sangre hacia el exterior en sus arterias es más alto de lo que debería ser.

PRESION SANGUINEA

SISTOLICA	120
DIASTOLICA	80

Una presión arterial normal o óptima recomendada es de 120/80.

PRESIÓN SISTÓLICA

SISTOLICA	120
DIASTOLICA	80

El primer numero es la presión arterial **sistólica**.

Es la presión cuando el corazón late, impulsando la sangre en el cuerpo.

PRESIÓN DIASTÓLICA

SISTOLICA

120

DIASTOLICA

80

El segundo numero es la presión arterial **diastólica**, es la presión del flujo sanguíneo cuando el corazón descansa entre latidos.

NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL

Más de 180 sistólica o
más de 110 diastólica
es crisis hipertensiva y
se necesita ayuda
médica

**Sistólica de 140 o más
Diastólica de 90 o más**

**Sistólica entre 120-139 o
Diastólica entre 80-89**

**Sistólica 119 o menos
Diastólica 79 o menos**



PREHIPERTENSIÓN

Si tu presión arterial mide regularmente entre 120 a 140 sistólica y diastólica 80-89, estas en alto riesgo de presión arterial alta.

MITOS

Los siguientes mitos se cree, comúnmente que son verdaderos, pero en realidad son falsos.

MITO #1



"Un dolor de cabeza indica que mi presión arterial esta alta."

MITO #1: FALSO

- ❑ Dolores de cabeza, o la falta de dolores de cabeza no son síntomas confiables o verdaderos para la alta presión arterial.
- ❑ El mejor indicador de la alta presión arterial es cuando el número de presión sistólica está por encima de 140 o la diastólica supera los 90.
- ❑ Esté alerta y reconozca sus lecturas de presión!

MITO #2

“Los mareos son síntomas de alta presión arterial”



MITO #2: FALSO

- La alta presión arterial no causa mareos, pero si puede ser efecto secundario de algunos medicamentos para la alta presión arterial.

MITOS #3



"Si tengo un sangrado por la nariz, mi presión arterial debe ser alta."

MITO #3: FALSO

- Falso, las hemorragias nasales son causadas por una serie de razones:
 - Aire seco
 - Alergias
 - Resfriados
- No hay evidencia que vincula las hemorragias nasales con alta presión arterial.

SIEMPRE BUSQUE AYUDA

Pregúntale a su
médico
u otros profesionales
de la salud si tienen
dudas.



IMPORTANTE FACTOR DE RIESGO

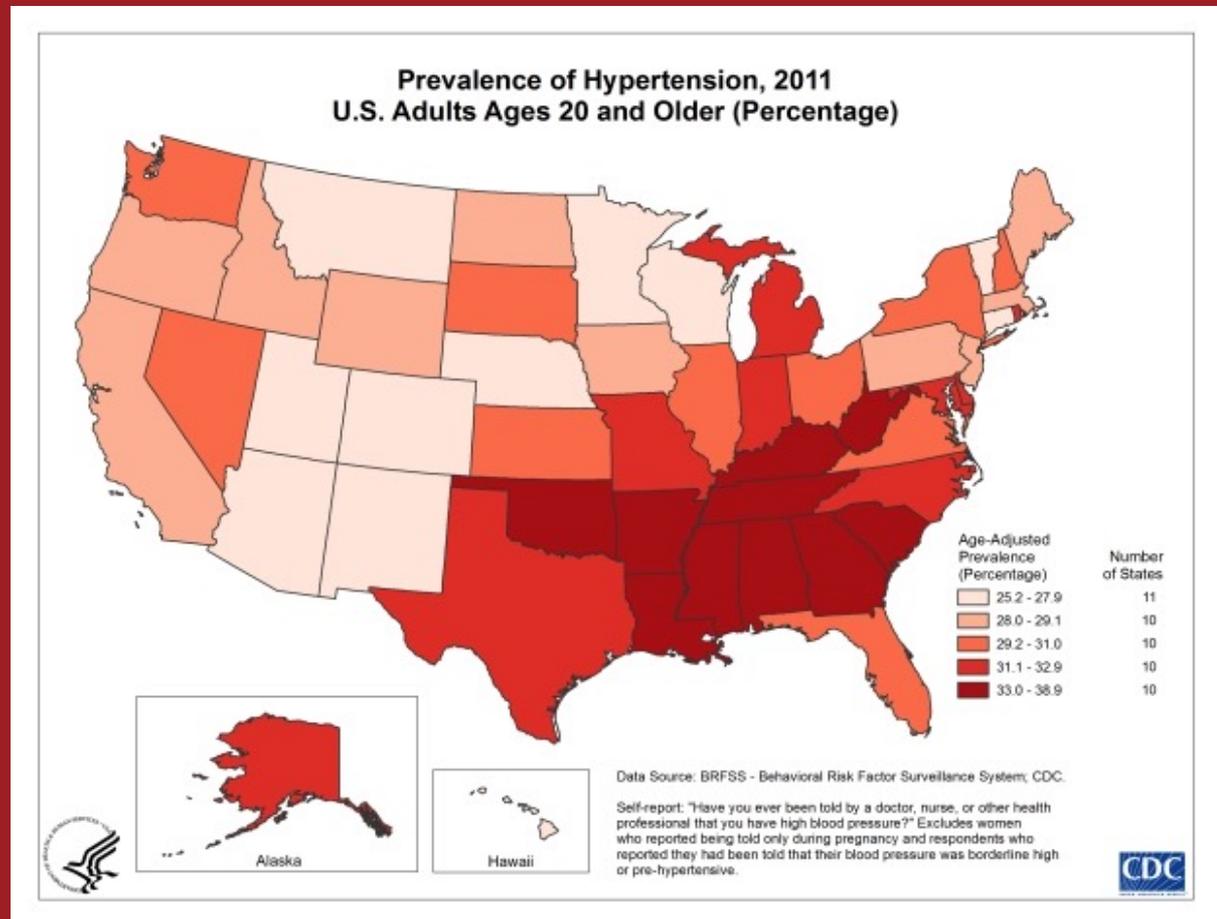
La hipertensión arterial es un factor de riesgo para enfermedades del corazón, derrame cerebral, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad renal.

EL “ASESINO SILENCIOSO”

Es conocido como el "asesino silencioso" porque **no tiene señales o síntomas** de advertencia antes de que llegue a un individuo.

PREVALENCIA

Porcentaje de Adultos en Edades 20 o mayor diagnosticados con Alta Presion Arterial, 2011



ESTADÍSTICAS

Las mujeres son *más propensas* que los hombres a tener alta presión arterial.

ESTADÍSTICAS

21% de los hombres menores de 45 se ven afectados por la alta presión arterial.

~

70% de las mujeres mayores de 65 años son afectados por la alta presión arterial.

ESTADÍSTICAS

Al menos el 25% de los mexico-estadounidenses sufren de alta presión arterial.

CONSECUENCIAS



- La presión arterial alta puede afectar tu:
 - ▣ Cerebro
 - ▣ Corazon
 - ▣ Ojos
 - ▣ Arterias
 - ▣ Riñones

DERRAME CEREBRAL

- La hipertensión arterial es el factor de riesgo más importante para el derrame cerebral.
- Una presión muy alta puede causar una ruptura en un vaso sanguíneo debilitado, sangrando dentro del cerebro.
- Si un coágulo de sangre bloquea una de las arterias estrechas, también puede causar un derrame cerebral.

ATAQUE DEL CORAZON

- La hipertensión arterial es un importante factor de riesgo de ataque al corazón.
- Las arterias llevan oxígeno-que lleva la sangre al músculo del corazón.
 - Si el corazón no puede obtener suficiente oxígeno , dolor en el pecho, también conocida como "angina de pecho," puede ocurrir.
 - Si el flujo sanguíneo se bloquea, se produce un ataque al corazón

INSUFICIENCIA CARDIACA CONGESTIVA

- La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para la insuficiencia cardíaca congestiva (ICC).
- La ICC es una condición seria en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo.

ALTERACION DE LA VISION

- La hipertensión arterial puede eventualmente causar que los vasos sanguíneos en el ojo estallen o sangren.
- La visión puede ser borrosa o alterada y puede resultar en ceguera.

LAS ARTERIAS

- Al envejecer, las arterias de todo el cuerpo "endurecen", especialmente las del corazón, el cerebro y los riñones.
- La hipertension se asocia con arterias "más rígidas". Esto, a su vez, hace que el corazón y los riñones trabajen mucho más.

DAÑO RENAL

- Los riñones son los filtros para liberar el cuerpo de los desechos.
- Con el tiempo, la hipertensión arterial puede estrechar y engrosar los vasos sanguíneos de los riñones.

COMPORTAMIENTOS Y FACTORES DE RIESGO

- Dieta
 - ▣ Comida y bebida
- Peso
- La inactividad física
- El consumo de alcohol
- El uso de tabaco
- Otros factores de riesgo pueden incluir:
 - ▣ Herencia
 - ▣ Edad
 - ▣ Diabetes
 - ▣ Niveles altos de colesterol

CONTROLA TU PA.

El llevar un estilo de vida saludable puede ayudarte a reducir y controlar la presión arterial. Aquí diez maneras de lograr un estilo de vida más saludable.

1

CONTROLA TU PA.



Adoptar un nuevo y diferente plan de alimentación.

2

CONTROLA TU PA.

Disfrutar de actividad física regular por lo menos 30 minutos al día.



3

CONTROLA TU PA.



Mantener un peso saludable.

4

CONTROLA TU PA.

Reducir el consumo
de sal.



5

CONTROLA TU PA.



Controlar su estrés.

6

CONTROLA TU PA.

Evita consumir
tabaco.



7

CONTROLA TU PA.



Sigue las
instrucciones de sus
medicamentos
recetados.

8

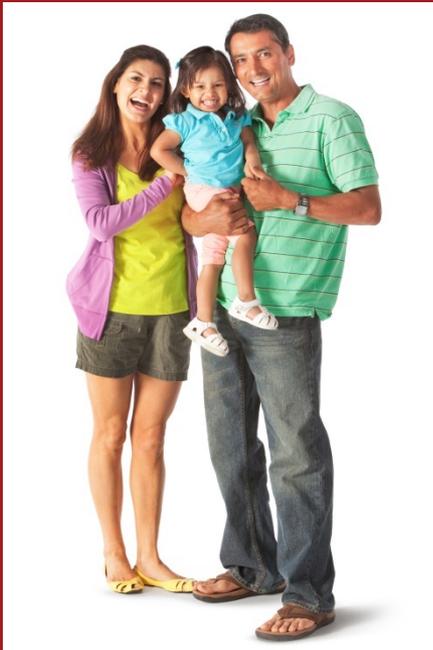
CONTROLA TU PA.

Limita el consumo
de alcohol.



9

CONTROLA TU PA.



Busaca tu sistema
de apoyo.

10

CONTROLA TU PA.

Supere la barrera de
falta de energía



TENGA EL CONTROL

Situación:

Cada vez que cocinas o te sientas a comer lo primero que hace es agregarle sal a tus alimentos. ¿Que debes hacer?

REFERENCES

- Center for Disease Control
- American Heart Association
- U.S. Department of Health & Human Services, National Institutes of Health
 - *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure*