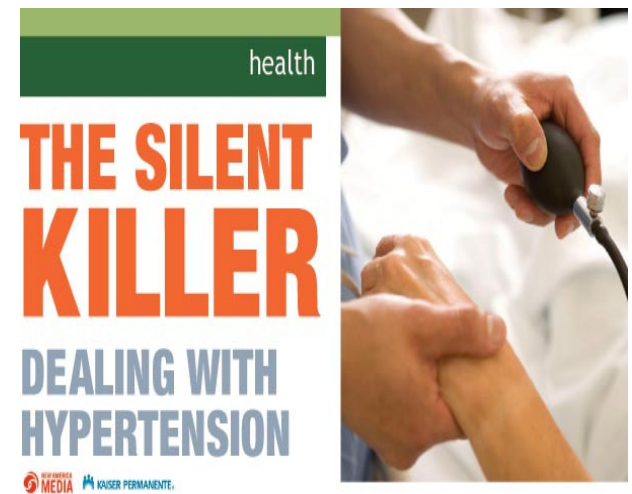


Maneje su Hipertensión

La presión arterial alta
"El Asesino Mudo"



¿Que es Hipertensión (presión arterial alta)?

- Hipertensión- término usado para describir presión arterial alta
- Presion arterial más de 140/90 en dos o más ocasiones después de descansar 5 minutos es considerada presión arterial alta



¿Que significan los números?

- Presión arterial normal **sistólica** es 120 (número superior) y la **diastólica** (número inferior) menos de 80
- **Pre-hipertensión** es definida presión **sistólica** arterial de 120-139 o presión **diastólica** arterial de 80-89
- Personas con pre-hipertensión tienen riesgo a desarrollar la hipertensión



Señales y Síntomas

- En la mayoría de los casos no hay síntomas (asesino mudo)
- Dolor torácico
- Confusión
- Zumbido o ruido en el oído
- Dolor de cabeza
- Latidos cardiacos irregulares
- Hemorragia nasal
- Cansancio
- Cambios en la visión



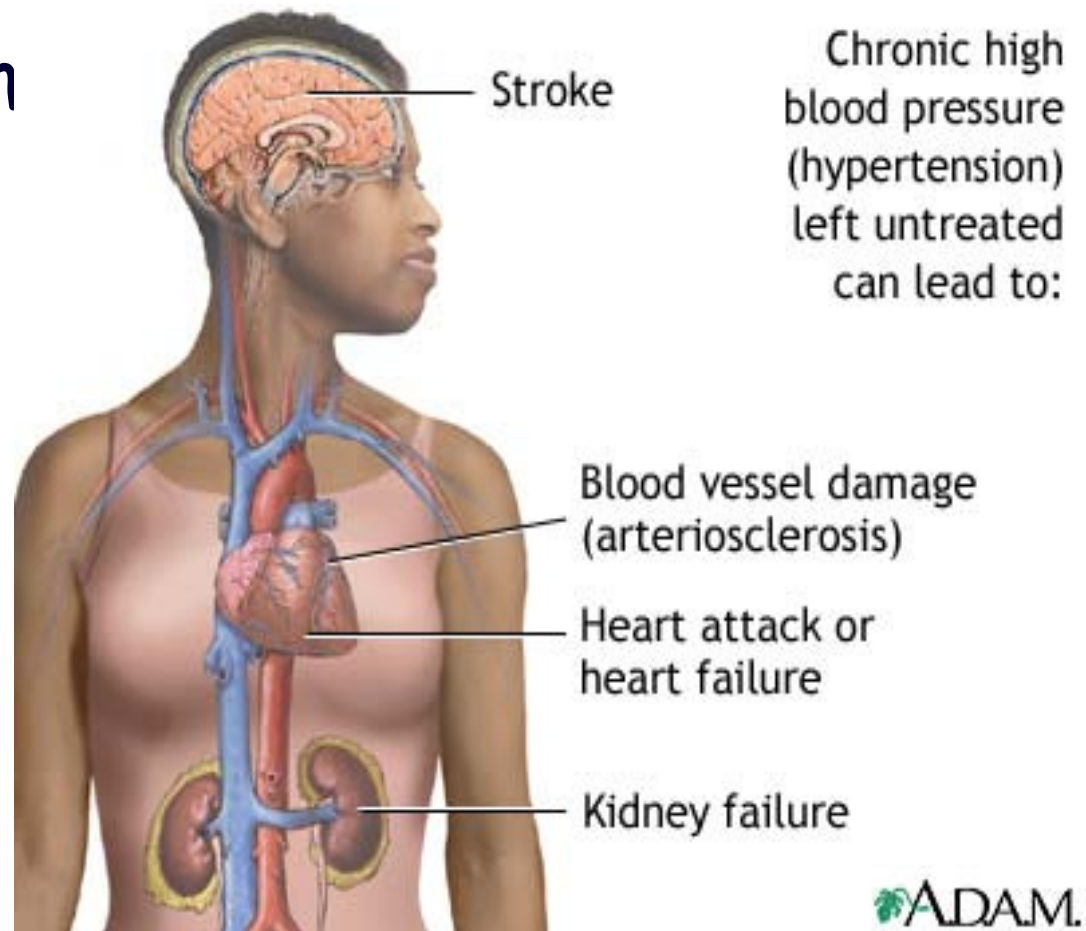
Factores de Riesgo

- **Antecedentes** de familiares con presión alta
- Vida con poca **acción** o **movimiento**
- **Dieta** no balanceada, sobre todo con mucha **sal**
- **Exceso** de peso y **obesidad**



La Presión Arterial Alta le sube el Riesgo para:

- Derrame cerebral
- Ataque al corazón
- Insuficiencia al corazón
- Insuficiencia renal
- Perdida de la vision



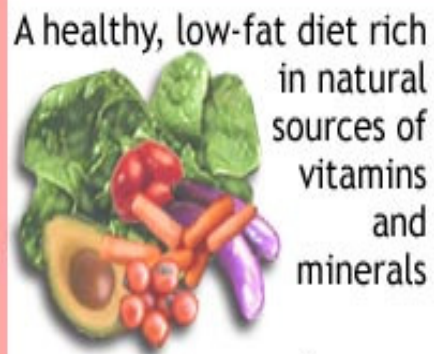
Prevención y Manutención



Exercise and maintenance of a healthy weight

Lifestyle changes and/or medication may reduce high blood pressure to healthy levels:

Medications such as diuretics, beta-blockers, potassium replacements, calcium channel blockers and ACE inhibitors



A healthy, low-fat diet rich in natural sources of vitamins and minerals

ADAM.

Cambiar el estilo de vida es necesario

- Dieta saludable
- Reducir la sal en las comidas
- Tomar 6-8 vasos de agua diario
- Mantenerse activo
- Mantener un peso saludable

Tratamientos para la Presión Arterial Alta

- Tomar las medicina/s según las instrucciones - es crucial para mantener una presión arterial correcta
- Tomar las medicina/s a las mismas horas cada día
- No olvides una dosis



Tomar Acción Inmediata

- Presión arterial de **180/120 o mas alta** puede causar dolor de corazon, ataque cardíaco, o accidente cerebrovascular.
- **Llama 911 inmediatamente**





References

- <http://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm>
- <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=2114>
- <http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/default.htm>
- <http://www.besthealth.com/SR/sr.htm?query=High%20Blood%20pressure>



Authors of this Presentation

Special thanks to:

Andre McPherson and Jessica Hezekiah
WSSU Nursing Students
December 2009