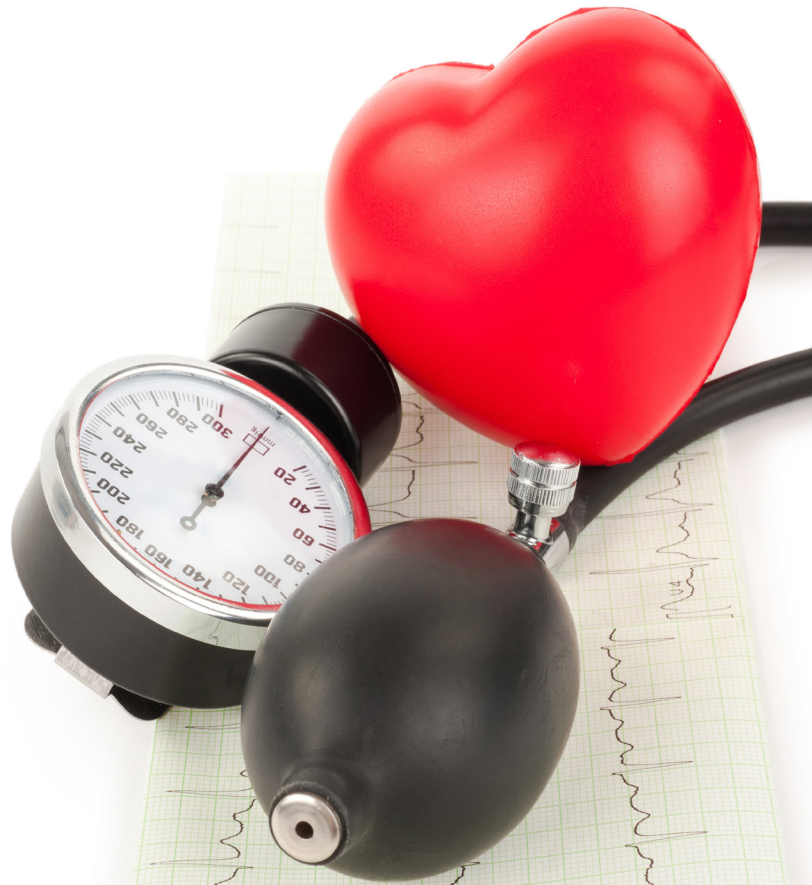


HIPERTENSIÓN **ARTERIAL**



PROGRAMA DE **ENFERMERÍA**
FACULTAD DE SALUD



HIPERTENSIÓN ARTERIAL
© Universidad Santiago de Cali

© **Autores:** Rosa Nury Zambrano Bermeo, Johan Angulo Moreno, Katherine Bedoya Rojas, María Camila Pastrana Holguín y Marlen Julieth Yela Vera.

Edición 100 ejemplares
Cali, Colombia
2021

Comité Editorial
Editorial Board

Claudia Liliana Zúñiga Cañón
Edward Javier Ordóñez
José Fabián Ríos
Herman Alberto Revelo
Mónica Carrillo Salazar
Santiago Vega Guerrero
Milton Orlando Sarria Paja
Sandro Javier Buitrago Parias
Mónica Alexandra Monsalve Álvarez

Proceso de arbitraje doble ciego:
“Double blind” peer-review.

Recepción/Submission:
Agosto (August) de 2021.

**Evaluación de contenidos/
Peer-review outcome:**
Septiembre (Septiembre) de 2021.

Aprobación/Acceptance:
Octubre (October) de 2021.



La editorial de la Universidad Santiago de Cali se adhiere a la filosofía de acceso abierto. Este libro está licenciado bajo los términos de la Atribución 4.0 de Creative Commons (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso, el intercambio, adaptación, distribución y reproducción en cualquier medio o formato, siempre y cuando se dé crédito al autor o autores originales y a la fuente <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

HIPERTENSIÓN **ARTERIAL**

Rosa Nury Zambrano Bermeo
Johan Angulo Moreno
Katherine Bedoya Rojas
María Camila Pastrana Holguín
Marlen Julieth Yela Vera

Autores



TABLA DE CONTENIDO

Objetivo.....	6
Presentación.....	7
Hipertensión arterial.....	9
Signos de alarma.....	12
Complicaciones.....	13
• Daño al cerebro.....	14
• Daño en los ojos.....	15
• Daño en los vasos sanguíneos.....	16
• Daño al corazón.....	17
• Daño a los riñones.....	18
• Disfunción sexual.....	19
Autocuidado.....	21

OBJETIVO

Orientar a los pacientes del programa cardiovascular de las IPS que forman parte de la Red de Salud ESE del municipio de Santiago de Cali, sobre el cuidado y control de la hipertensión arterial.



PRESENTACIÓN

Queridos lectores, esta cartilla contiene información de suma importancia sobre la hipertensión arterial, signos de alarma e indicaciones de autocuidado para evitar complicaciones a largo plazo.

Esperamos les sea de gran utilidad y aprovechen la información brindada para su bienestar.

Recuerda...
¡Cuida tu corazón, cuida tu salud!



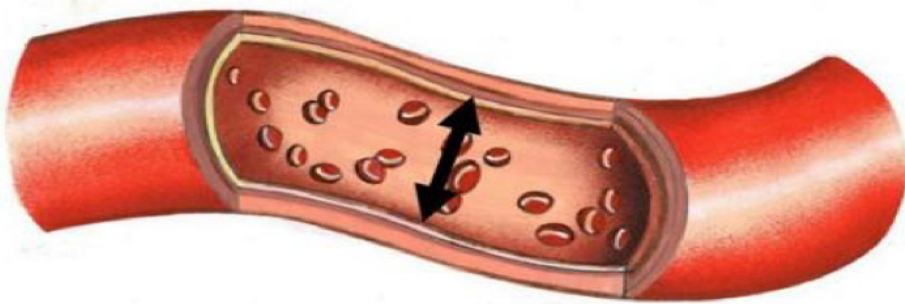


HIPERTENSIÓN ARTERIAL

*¿QUÉ ES LA
HIPERTENSIÓN
ARTERIAL, SIGNOS
DE ALARMA,
COMPLICACIONES
Y CÓMO ME PUEDO
CUIDAR?*

¡¡¡DESCUBRÁMOSLO!!!

La **presión arterial** es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos al ser bombeada por el corazón.



Por consiguiente, la **hipertensión arterial** consiste en el aumento persistente de la presión de las arterias por encima de los valores normales.

Controle su presión de manera regular si sufre de hipertensión.





American
Heart
Association.

Según la **Asociación Americana del Corazón** la presión arterial se clasifica en:

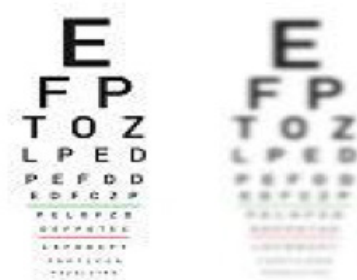
CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA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

Tomado de: https://www.heart.org/-/media/data-import/downloadables/4/c/5/whatishigh-bloodpressure_span-ucm_316246.pdf

SIGNOS DE ALARMA



DOLOR DE CABEZA



VISIÓN BORROSA



DIFICULTAD RESPIRATORIA



DOLOR TORÁCICO

VÉRTIGO



COMPLICACIONES

La **presión arterial alta (hipertensión arterial)**, puede dañar silenciosamente el organismo durante años, puede generar discapacidad, una mala calidad de vida o incluso ataque cardiaco.

A continuación, se presentarán las complicaciones que pueden causar la presión arterial alta no controlada.



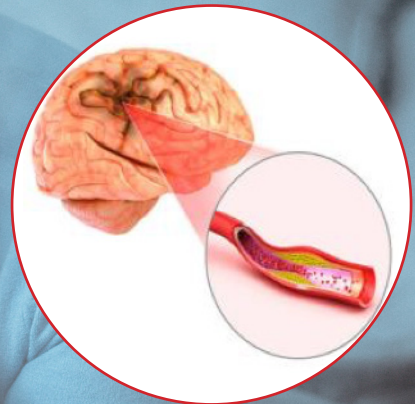
DAÑO AL CEREBRO

Ocurre por obstrucción temporal o definitiva de la sangre que va hacia el cerebro, por engrosamiento de las arterias o coágulos de sangre, el cerebro se ve privado de oxígeno y nutrientes, lo que causa la muerte de células cerebrales y origina:

DEMENCIA VASCULAR



ACCIDENTE CEREBROVASCULAR



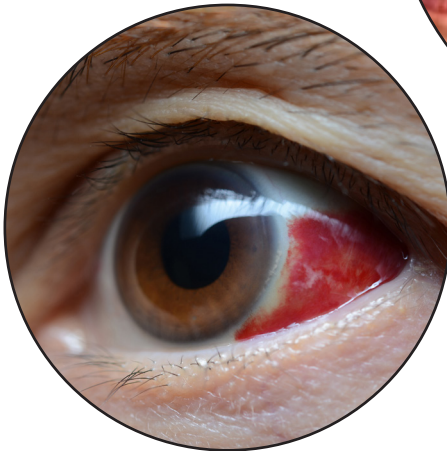
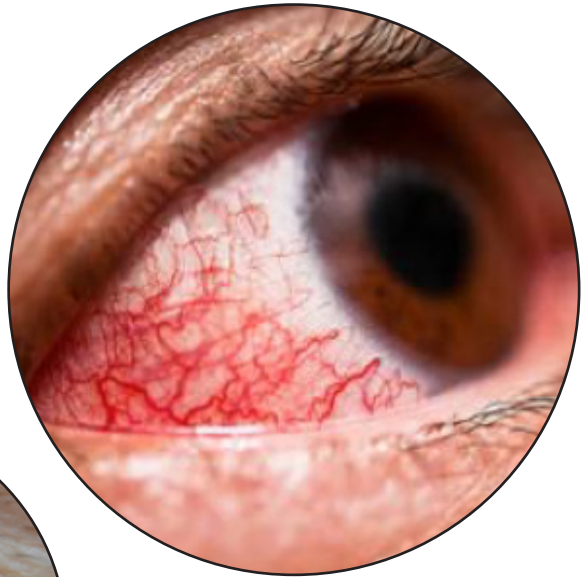
DAÑO EN LOS OJOS

La presión arterial alta puede dañar los diminutos y delicados vasos sanguíneos que suministran sangre a los ojos, lo cual provoca:

DAÑO EN LA RETINA (RETINOPATÍA)



DAÑO AL NERVIIO (NEUROPATÍA ÓPTICA)



DAÑO EN LOS VASOS SANGUÍNEOS

Las arterias sanas son flexibles, fuertes y elásticas. La hipertensión aumenta progresivamente la presión de la sangre que fluye por las arterias; como resultado, es posible tener lo siguiente:

ARTERIAS DAÑADAS Y ESTRECHAS



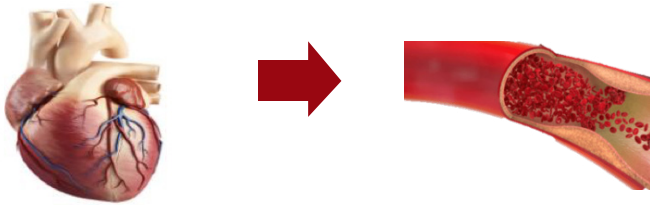
ANEURISMA



DAÑO AL CORAZÓN

La presión arterial alta puede causar muchos problemas para el corazón, entre ellos:

ENFERMEDAD DE LAS ARTERIAS CORONARIAS



CORAZÓN AGRANDADO

INSUFICIENCIA CARDÍACA



DAÑO A LOS RIÑONES

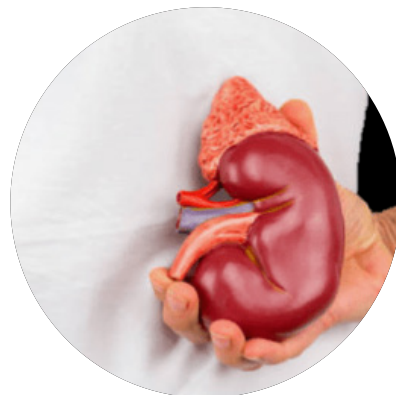
Los riñones filtran el exceso de líquido y desechos de la sangre; para este proceso, es necesario que los vasos sanguíneos estén sanos. La presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos que se encuentran en los riñones.

Entre los problemas renales, se incluyen los siguientes:



**INSUFICIENCIA
RENAL CRÓNICA**

**TRASPLANTE
DE RIÑÓN**



DISFUNCIÓN SEXUAL

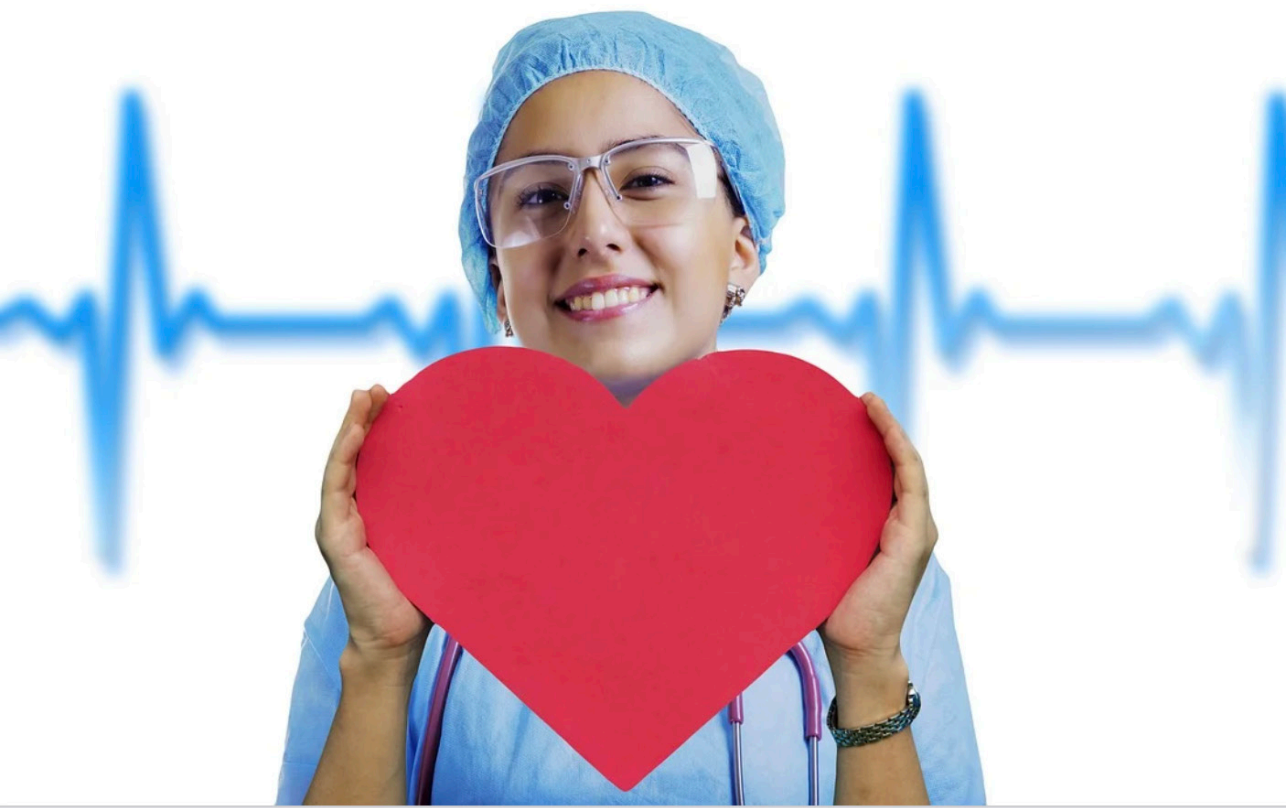


Los hombres con la presión arterial alta son aún más propensos a experimentar disfunción eréctil. Esto se debe a que el flujo sanguíneo limitado impide que la sangre fluya hacia el pene.

Las mujeres con presión arterial alta pueden experimentar disfunción sexual, la reducción del flujo sanguíneo a la vagina puede generar una disminución del deseo o la excitación sexual, sequedad vaginal o dificultad para alcanzar el orgasmo.



¿CÓMO ME DEBO CUIDAR?



AUTOCAUIDADO



CONTROL DE PESO



ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar ejercicios aeróbicos (Correr, trotar, montar bicicleta, natacion) al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos.



EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL



REDUCIR EL CONSUMO DE SAL



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Consumo adecuado de frutas y verduras en cinco porciones pequeñas durante el día, leguminosas y lácteos descremados.



EVITAR CONSUMO DE TABACO

JUGUEMOS UN POCO

A	R	T	E	R	I	A	A	K	C	K
A	I	J	T	I	V	S	A	L	O	L
R	B	E	O	Ñ	A	D	N	M	R	M
P	H	R	C	O	V	S	O	O	A	I
V	U	C	T	N	E	D	I	F	Z	C
H	I	I	Z	E	R	X	S	R	O	J
W	W	C	K	S	D	A	N	U	N	R
C	T	I	Y	R	U	B	E	T	P	I
X	E	O	P	K	R	F	T	A	R	Ñ
R	Y	R	B	L	A	D	R	S	E	Y
S	O	C	E	M	S	G	E	O	S	B
I	I	M	K	B	Q	P	P	N	I	B
Ñ	I	L	Y	W	R	H	I	J	O	C
Ñ	M	N	S	O	J	O	H	A	N	O

Corazón
Cerebro
Ojo
Presión
Sal
Daño



Arteria
Hipertensión
Riñones
Ejercicio
Verduras
Frutas

**Distribución y Comercialización /
Distribution and Marketing**

Universidad Santiago de Cali
Publicaciones / Editorial USC

Bloque 7 - Piso 5

Calle 5 No. 62 - 00

Tel: (57+) (2+) 518 3000

Ext. 323 - 324 - 414

✉ editor@usc.edu.co

✉ publica@usc.edu.co

Cali, Valle del Cauca

Colombia

Diagramación / Design & Layout by:

Diana María Mosquera Taramuel

diditaramuel@hotmail.com

diagramacioneditorialusc@usc.edu.co

Cel. 3217563893

Este libro fue diagramado utilizando fuentes tipográficas Literata en sus respectivas variaciones a 11 puntos en el contenido y Fira Sans para capitulares a 44 puntos.

Fotos de apoyo: © Envato elements & Pixabay

Impreso en el mes de diciembre de 2021,
se imprimieron 100 ejemplares en los
Talleres de SAMAVA EDICIONES E.U.

Popayán - Colombia

Tel: (57+) (2) 8235737

2021

Fue publicado por la
Facultad de Salud
Universidad Santiago de Cali.