

RECOMENDACIONES

- Tomar los medicamentos indicados por el médico.
- Control de presión arterial.
- Seguir una dieta sana y saludable baja en sal.
- Asistir a controles médicos y a grupos de ayuda.
- Realizar ejercicios.
- No fumar.

Elke Johana Carrillo Camargo

Enfermera PyM Hospital Santa
Rita de Cassia



HIPERTENSION

La hipertensión es el aumento de la tensión arterial por encima de 140/90mmHg, es una enfermedad que no se puede curar, pero si controlar, con dieta, ejercicios, control médico y grupos de apoyo.



CONSECUENCIAS DE LA HIPERTENSION

El corazón se ve sometido a un esfuerzo mayor, lo que aumenta la posibilidad de sufrir ataque cardíaco.

Lesiones en los riñones, cerebro, corazón y ojos.



FACTORES DE RIESGO

Estrés



Obesidad



Tabaquismo



Alcoholismo



Sedentarismo



Comidas ricas en sal y grasa



TRATAMIENTO

• Cuidado personal

Ejercicio



Sana Alimentación



Monitor de TA casero



Control del estrés



• Medicamentos

Antihipertensivos
Diuréticos

• Especialistas

Médico de atención primaria
Cardiólogo
Nefrólogo.