



# Educación para la salud

## Hipertensión Arterial

E.U. Alejandra Venegas R.

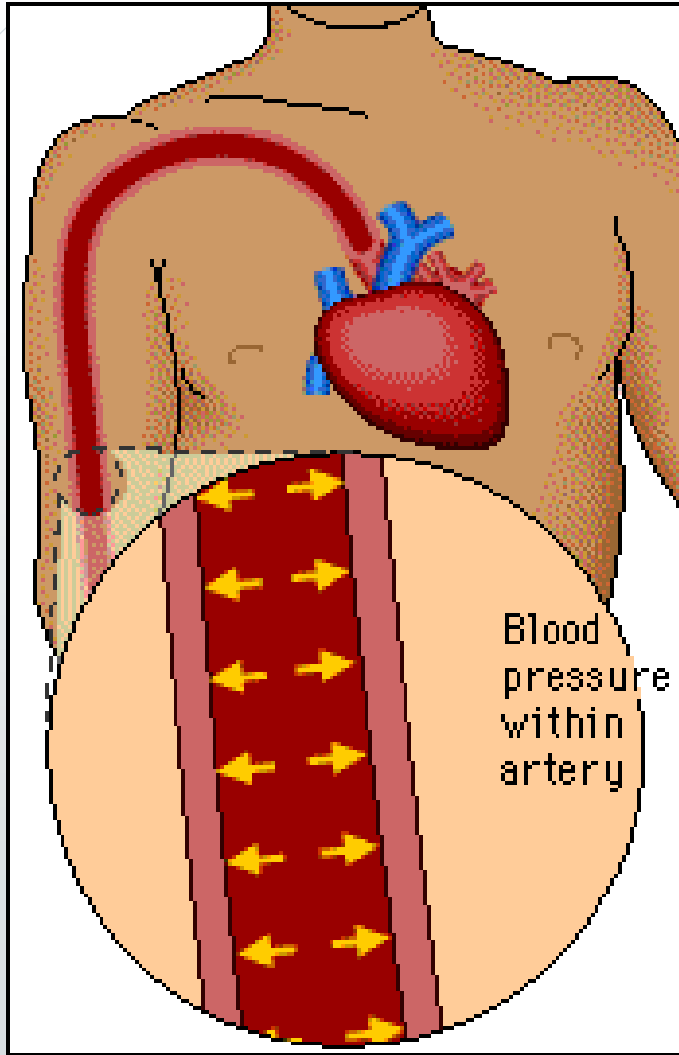


# Objetivo

Obtener conocimientos básicos sobre Hipertensión Arterial, su prevención y tratamiento.



# ¿Que es la Hipertensión Arterial?



La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la presión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.



La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una presión persistentemente alta, lo que produce complicaciones dañando a otros órganos.

# Epidemiología

La Hipertensión arterial afecta al 30% de la población adulta chilena según la última Encuesta Nacional de Salud (2020).

Según MINSAL la prevalencia de la hipertensión arterial es mayor en los hombres, el conocimiento, tratamiento y control de la presión arterial es mayor en mujeres.

Organización Mundial de la Salud, 1000 millones de personas en el mundo.



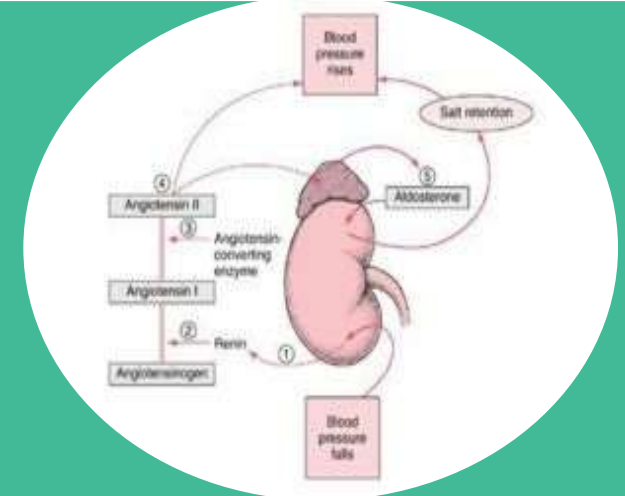
# Causas



Principalmente de origen Idiopático



Como consecuencia o complicación de otras patologías



Falla en el mecanismo Renina - Angiotensina - Aldosterona

# Causas

## FACTORES DE RIESGO Y CAUSAS DE LA *Hipertensión Arterial*



OBESIDAD



CAFEÍNA



EDAD



GENÉTICA



ALCOHOL



SODIO



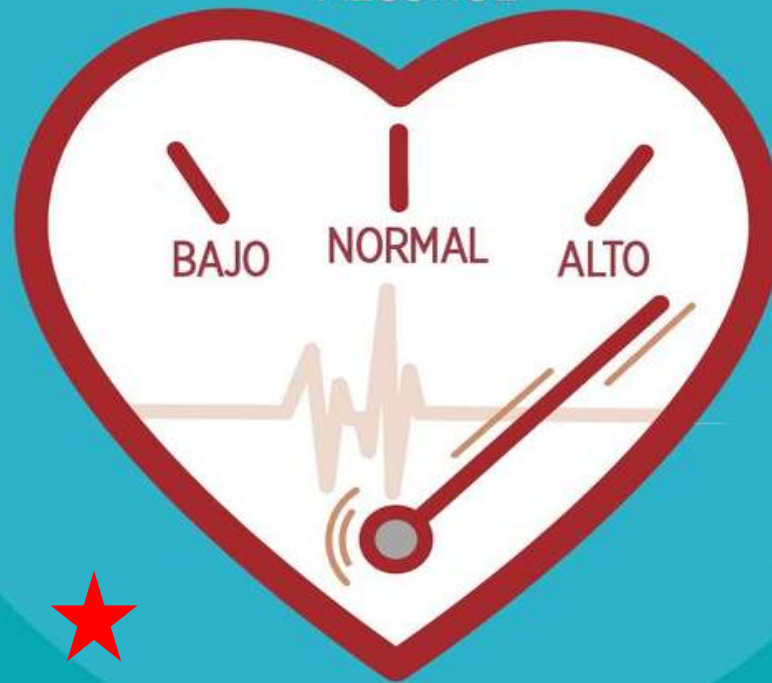
INACTIVIDAD FÍSICA



ESTRÉS Y ANSIEDAD



SEXO



Factores de riesgo no modificables

# Signos y síntomas



# Prevención



Hidrátate adecuadamente

Realiza 30 minutos de actividad física al día



Aumenta tu consumo de frutas y verduras

Asiste a tu control de salud



Evita el consumo de bebidas alcohólicas

Evita el consumo de tabaco



Modera el uso de sal en tu dieta

Evita el sobrepeso y obesidad





# Tratamiento



Seguir una dieta baja  
en sal



Dejar de fumar y de beber



Actividad física



Controlar el peso

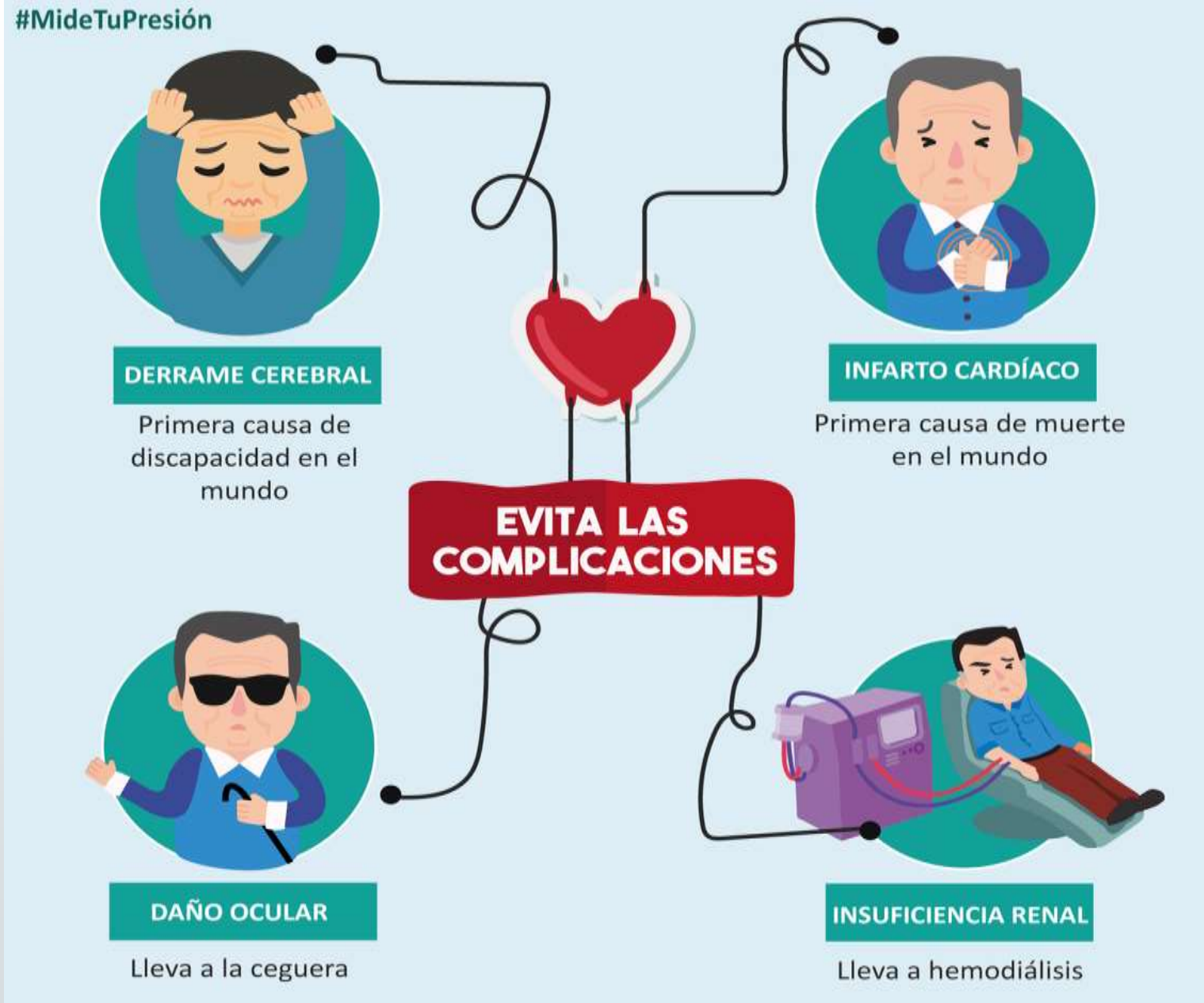


Seguir el tratamiento  
farmacológico



Controlar el estrés

# Complicaciones



# ¿Preguntas?

