



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE GRADUADOS Y EDUCACIÓN CONTINUA



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Monografía Presentada para Optar al Certificado de
Diplomado "Salud Familiar y Comunitaria" (4ta v. 2009 – 2010)

Autor: Dra. Ugarte Heredia Shriley Nieves
Tutor: Dra. Maria Lucy Ugarte Heredia

Cochabamba – Bolivia

2010



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE GRADUADOS Y EDUCACIÓN CONTINUA



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

**Monografía Presentada para Optar al Certificado de
Diplomado "Salud Familiar y Comunitaria" (4ta v. 2009-2010)**

Autor : Ugarte Heredia Shirley Nieves

Tutor : Dra. María Lucy Ugarte Heredia

Cochabamba – Bolivia
2010



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



INDICE

	Pág.
I.- INTRODUCCIÓN.....	2
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
III.-JUSTIFICACIÓN.....	4
IV- OBJETIVOS.....	5
a) Objetivos generales.....	5
b) Objetivos específicos.....	5
V.- MARCO TEÓRICO.....	6
1.- Introducción.....	6
2.- Que es la presión arterial.....	6
3.- Factores de los que depende la presión arterial.....	6
3.1 Volumen de eyección.....	6
3.2 Distensibilidad de las arterias.....	7
3.3 Resistencia Vascular.....	7
3.4 Volemia.....	7
4. Cifras de la presión arterial.....	7
4.1. ¿Qué significan las cifras de la presión arterial.....	8
4.2. Valores normales.....	8
4.2.1 Presión sistólica o máxima.....	8
4.2.2. Presión diastolica o mínima.....	9
4.2.3. Presión diferencial o del pulso.....	9
4.2.4. Cambios fisiológicos de la presión.....	9
5. ¿Qué efecto tiene la presión arterial sobre el organismo humano?.....	10
6. Factores de riesgo.....	11
6.1. El colesterol.....	11
6.1.1. ¿Qué es el colesterol? ¿Por qué es importante?.....	11
6.1.2. Los Niveles de Colesterol Total.....	11
6.1.3. ¿Qué significa el colesterol “bueno” y “malo”.....	12
6.1.4. ¿Cómo se desarrolla el colesterol alto?.....	12



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



6.1.5. ¿Cuáles alimentos aumentan el colesterol en sangre?.....	13
6.1.5.1. Las grasas.....	13
6.1.5.2. El colesterol de la dieta.....	13
6.1.6. ¿Cuáles alimentos bajan el colesterol en sangre?.....	14
6.1.7. ¿Cómo disminuir el riesgo de colesterol alto?.....	14
6.2. Diabetes.....	15
6.2.1. ¿Qué es la diabetes?.....	15
6.2.2. ¿Como se diagnostica la diabetes?.....	15
6.2.3. ¿Cuáles son los tipos de diabetes?.....	16
6.2.4. ¿Cuáles son los factores de riesgo de diabetes?.....	16
6.2.5. ¿Cuáles son las señales de aviso de la diabetes?.....	17
6.2.6. ¿Cómo puedo evitar o retrasar la diabetes?.....	17
6.2.7. ¿Cómo se trata la diabetes?.....	18
6.3. La obesidad/sobrepeso.....	18
6.3.1. ¿Cómo se determina la existencia de obesidad?.....	19
6.3.2. Guía de Nutrición.....	19
6.3.3. Actividad Física -- Preguntas y Respuestas.....	22
6.3.4. Las Dietas de Moda.....	24
6.4. Estilo de vida activo.....	26
6.4.1. ¿Qué tipo de actividad física es mejor para usted?.....	26
7. Hábitos que contribuyen a normalizar su presión.....	28
7.1. Disminuir el consumo de sal	28
7.2. Leer la etiqueta de los alimentos	28
7.3. Aumentar el consumo de alimentos ricos en potasio.....	28
7.4. Llegar y/o mantener un peso adecuado.....	28
7.5. Reducir el consumo de alcohol.....	28
7.6. Reducir el consumo de grasas	29
7.7. Suprimir el cigarrillo.....	29

¿Qué más cosas se pueden hacer para reducir la presión arterial alta?



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



7.8. Realizar ejercicio físico regularmente.....	29
7.9. Controlarse con un médico.....	29
7.10. Controlar el peso es importante.....	30
7.11. Para personas medicadas.....	30
8.- Medida de la Presión Arterial.....	30
8.1. Con qué se mide la presión arterial.....	30
8.2. Como se mide la presión arterial.....	31
8.2.1. Procedimiento para tomar la presión arterial	33
8.3. Agujero auscultatorio de Korotkoff.....	34
8.4. Medición de presión arterial con un manguito normal en pacientes obesos.....	35
8.5. Medición de la presión arterial en la pierna.....	35
9. Trastornos de la presión arterial.....	35
9.1. Hipertensión arterial.....	35
9.1.1. ¿Qué es la presión alta?.....	36
9.1.2. ¿Cómo se desarrolla la presión arterial alta?.....	36
9.1.3. ¿Cuáles son los síntomas?.....	37
9.1.3.1. Ataques al Cerebro.....	37
9.1.3.1.1. ¿Qué es TIA (ataque cerebral isquémico)?.....	38
9.1.3.1.2. ¿Qué son los factores de riesgo?.....	38
9.1.3.1.2.1. Factores de riesgo que usted (y su médico) pueden controlar.....	38
9.1.3.1.2.2. Factores de riesgo que no se pueden cambiar.....	41
9.1.3.2. Ataques al Corazón.....	44
9.1.3.2.1. Qué Ocurre Durante un Ataque al Corazón.....	44
9.1.3.3. Insuficiencia Cardíaca.....	45
9.1.3.3.1. ¿Con qué frecuencia se diagnostica la insuficiencia cardíaca?.....	46
9.1.3.3.2. ¿Se puede curar la insuficiencia cardíaca?.....	46
9.1.4. ¿Qué causa la presión alta?.....	47
9.1.5. ¿Puede usted saber cuando esta alta su presión arterial?.....	48
9.1.6. ¿A qué edad se produce la presión arterial alta?.....	48



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



9.1.7. ¿Quién la padece?.....	48
9.1.8. ¿Como puede dañar a su organismo la presión arterial alta?.....	49
9.1.9. ¿Que se puede hacer con la presión arterial alta?.....	50
9.1.10. Complicaciones.....	50
9.1.11. Tratamiento.....	51
9.1.12. Riesgos.....	52
9.1.13. Hábitos correctos.....	53
9.1.13.1. Ejercicio físico.....	53
9.1.13.2. Consumo moderado de alcohol.....	53
9.2. Hipotensión arterial.....	54
VI.- DISEÑO EPIDEMIOLÓGICO.....	55
10. Resultados análisis y tabulación de datos.....	60
VII.- CONCLUSIÓN.....	66
VIII.- RECOMENDACIONES.....	67
IX.- BIBLIOGRAFÍA.....	68
ANEXOS	