



**UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL NORTE**

GUÍA AUTOCUIDADO PARA PACIENTES ADULTOS MAYORES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Guía Práctica

APRENDA SOBRE SU ENFERMEDAD

REALIZADO POR
Inlago Bonilla Dany

TUTORA
MSc. Silvia Lorena Acosta

Ibarra 2022





GENERALIDADES

QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Es la fuerza ejercida por la sangre contra cualquier área de la pared arterial.

Se expresa a través de las diferentes técnicas de medición como PA sistólica, PA diastólica y PA media.

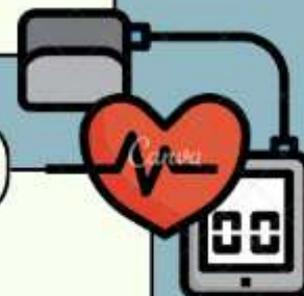


EXISTEN 2 TIPOS DE TENSIÓN ARTERIAL

Las lecturas se dan como 2 números uno encima de otro.

Tensión arterial Sistólica: Se produce cuando estamos activos

Tensión arterial diastólica: Se produce cuando estamos en reposo



PERO ¿CUÁL ES LA PRESIÓN NORMAL EN PERSONAS MAYORES?

Se han determinado unos valores normales de referencia respecto a la tensión arterial.

Tensión arterial sistólica: 120mmHg

Tensión arterial diastólica: 80mmHg



¿SABÍAS QUE...?



La Tensión alta o **Hipertensión** es una de las principales enfermedades que sufren **personas mayores**.

Es una enfermedad que sufre más de la mitad de las personas **mayores de 65 años**.

La tensión **alta** se caracteriza por tener estos valores:

Tensión arterial sistólica igual o mayor de 140mmHg

Tensión arteria diastólica igual o mayor a 90mmHg



PRINCIPALES SÍNTOMAS DE UNA TENSIÓN ALTA

HAY QUE TENER EN CUENTA QUE...

La Presión elevada puede conllevar a enfermedades cardiovasculares, **problemas del corazón**, por lo general es **asintomática**, quiere decir que no se presenta ningún síntoma.

SI TIENE LA TENSIÓN ALTA PUEDE SUFRIR ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS



Mareos

Palpitaciones

Hemorragias nasales



Alteración de la visión

Dolor de cabeza



Hormigueo en manos y pies

Fatiga



Zumbidos en el oído





CAUSAS DE LA TENSIÓN ARTERIAL ALTA O HIPERTENSIÓN

SE PUEDE AUMENTAR LA TENSIÓN ARTERIAL POR LOS SIGUIENTES FACTORES DE RIESGO:

SUFRIR DIABETES



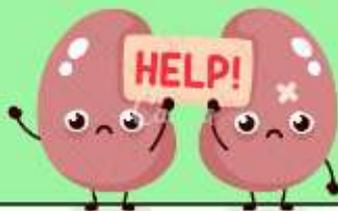
CONSUMIR ALIMENTOS CON UN EXCESO DE SAL, GRASAS Y AZÚCARES



TENER OBESIDAD



PADECER APNEA, TRASTORNO RESPIRATORIO



ENFERMEDADES RENALES

CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS



SEDENTARISMO



FUMAR TABACO





COMO AUTOCUIDARSE

MANTENGA UN PESO SALUDABLE

Esta medida por si solo puede ayudar a bajar la presión arterial



HAGA ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA REGULAR

Realice 30 minutos de actividad física por día, usted debe sentir que se acelera su respiración y el corazón late más rápido de lo normal, para que la actividad física tenga resultados

REDUZCA EL CONSUMO DE SAL

Los alimentos procesados esconden mucha sal, los panes, embutidos, sopas, salsas, tienen un alto contenido de sal. EVITAR productos que digan ALTO EN SODIO.



FRUTAS Y VERDURAS

Consuma 5 porciones de verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día. Prefiera las verduras crudas o ligeramente cocidas



REDUZCA EL CONSUMO DE CALORÍAS, GRASAS Y AZÚCAR

Prefiera alimentos sin sellos de "ALTO EN..." evite comer alimentos fritos, alimentos con grasas como cecinas y mayonesas, el azúcar, bebidas y jugos azucarados.



COMO AUTOCUIDARSE



DEJE DE FUMAR

Fumar hace que las arterias se tapen más rápido, además de causar muchos otros problemas de salud, la presión aumenta mientras se fuma el cigarrillo



REDUZCA EL CONSUMO DE CAFEÍNA

Ten en cuenta que algunas bebidas y gaseosas contienen cafeína como el té, bebidas energéticas y otras. ES MEJOR BEBER AGUA DE 6 A 8 VASOS AL DÍA.

EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Consumir más de 3 bebidas de una sola vez puede elevar temporalmente su presión arterial, pero consumir compulsivamente de manera reiterada puede provocar aumentos con el tiempo



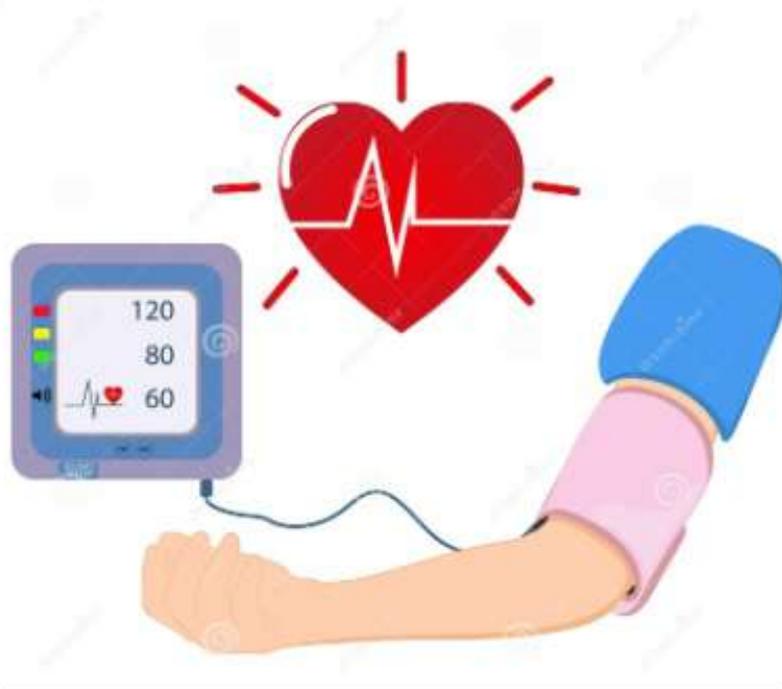
HAGA ACTIVIDADES QUE LO AYUDEN A RELAJARSE

El estrés sube la presión arterial, evite el estrés dentro de lo posible, y tenga momentos de relajación. Uno puede relajarse de varias maneras, ya sea con un momento tranquilo a solas, socializando, actividad al aire libre, compartiendo con familia o amigos.



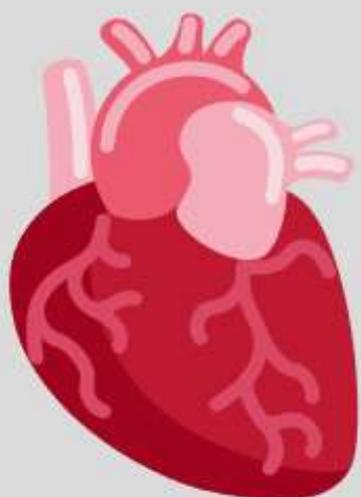
**EL MANEJO DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE
ES UN BENEFICIO POTENCIAL PARA MEJORAR
EL CONTROL DE LA TENSIÓN ARTERIAL**

EL AUTOCUIDADO
TAMBIEN ES UN ACTO
REVOLUCIONARIO



AMA A TU CORAZÓN

**MÍDETE LA PRESIÓN
ARTERIAL CADA VEZ QUE
VISITES UN CENTRO DE
SALUD**



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL
NORTE