

Fomenta en ti el CUIDADO DE TU SALUD

Para cualquier duda o pregunta acude al UAMI de tu instituto , si presentas esta sintomatología y/o al servicio médico que te corresponde.

UAMI
de tu instituto

- ICB- edificio J ext. 1756
- ICSA- edificio B ext. 3537
- IADA/IIT- edificio E1 ext. 4988
- CU- edificio principal ext. 6705
- Unijercitate- ext. 6499
- Rectoria- ext. 2518



DIRECTORIO

Ricardo Duarte Jáquez
Rector

David Ramírez Perea
Secretario General

Manuel Loera de la Rosa
Secretario Académico

Hugo Staines Orozco
Director General de Extensión
y Servicios Estudiantiles

Arturo Herrera Robles
Subdirección de
Universidad Saludable



+Prevención
- Enfermedad

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



La hipertensión arterial es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo en las cifras de presión sanguínea en las arterias.

La Hipertensión es una enfermedad asintomática y fácil de detectar, sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo.

En México existen más de 13 millones de personas con este padecimiento, de las cuales 8 millones no han sido diagnosticadas.

La hipertensión arterial (HTA) en nuestro país tiene una prevalencia del 30%, con algunas diferencias en su distribución geográfica.

Entre sus principales complicaciones destacan:

Aritmias.
Retinopatía.
La aterosclerosis.
Insuficiencia Renal.
Insuficiencia Cardíaca.
Cardiopatía isquémica.
Enfermedad vascular cerebral.

Los factores de riesgo que aparecen en la hipertensión son:

- ° Herencia
- ° Obesidad
- ° Alimentación Inadecuada
- ° Tabaquismo y Alcoholismo



Factores que favorecen su aparición:

- Falta de Ejercicio
- Mal manejo de Emociones y Estrés.

Señales de este padecimiento

- ° Dolor de cabeza
- ° Mareos
- ° Zumbido en oídos
- ° Visión borrosa, nublada o ver lucécitas.
- ° Hinchazón de pies o piernas
- ° Sangrado por la nariz
- ° Falta de Aire

Una persona es hipertensa si tiene la presión mayor a 140/90.

NORMAL: 120-129/80-84 mm de Hg
NORMAL ALTA: 130-139/ 85-89 mm de Hg



¿Cómo prevenir la HTA?

- No fumar.
- No tomar alcohol.
- Evitar el consumo excesivo de grasas y azúcares.
- Cuidar el peso normal de acuerdo a su estatura.
- Consumir poca sal.
- Consumir fruta y verdura.
- Hacer ejercicio.