



ACTIVIDAD

TÍTULO

Y LA FAMILIA...¿BIEN?...GRACIAS.
(HIPERTENSIÓN ARTERIAL)

INTRODUCCIÓN

Está comprobado que actualmente la hipertensión arterial es una de las enfermedades más frecuentes en la población adulta, que evoluciona en forma silenciosa hasta que llega a diagnosticarse cuando ya ha causado daños orgánicos. Por eso conviene acudir al examen médico periódico o al menos verificar la tensión arterial anualmente si es normal, o cada vez que lo indique el médico si está alterada.

MARCO TEÓRICO

La tensión arterial (T.A.), llamada también presión arterial, está influida fundamentalmente por la fuerza con la que el corazón impulsa la sangre a través de los vasos sanguíneos, por la resistencia que presentan estos al flujo de la circulación de la sangre y por el funcionamiento de los riñones principalmente en lo concerniente al control de líquidos y a la producción de determinadas hormonas que intervienen en su regulación. Los criterios para considerar las cifras normales de la T.A. han ido variando a través de los años y actualmente se considera, en términos generales, 120 mm de Hg la presión sistólica y 80 mm de Hg la diastólica, como las cifras normales en el joven y adulto. Cifras entre 120 y 139 en la presión sistólica y de 80 a 89 en la presión diastólica, se interpretan como estado de pre-hipertensión.

La hipertensión podrá no manifestar síntomas, pero llega a causar trastornos graves como hemorragias cerebrales, infarto de miocardio e insuficiencia renal, todos ellos de alto riesgo mortal.

OBJETIVOS

Reconocerás la importancia del examen médico periódico en relación a la vigilancia de la presión arterial y la salud del individuo, sobre todo del adulto.

Valorarás la aplicación de estas acciones en tu persona y en las cercanas a ti.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Procederás a la lectura de los documentos complementarios de esta actividad y luego comentarás con tus familiares directos la importancia de verificar su presión arterial periódicamente. Los convencerás de que lo hagan y registrarás en este Cuaderno los datos que se señalan. Darás las recomendaciones pertinentes.



**EVALUACIÓN
- PERSONAL**

- DEL PROFESOR

T. A. y FACTORES DE RIESGO EN PERSONAS ESTUDIADAS

Familiar					
T. A.					
Edad					
Sexo					
Talla					
Peso					
IMC					
Perímetro abdominal					
Fuma					
Bebidas alcohólicas					
Expuesto a estrés					
Es Sedentario					
Alimentación c/grasas sat.					
Añade sal a su comida					
Diabetes Mellitus					
Otras condiciones de riesgo					