Lugar	**Comunidad de cuidado la Fortuna**
Fecha	23/10/2024
Tema	**TEMA: Manejo hipertensión arterial y cuidados** **OBJETIVO:** Dar a conocer al personal de la comunidad de cuidado la fortuna sobre el manejo de la hipertensión arterial y sus cuidados con el fin de prevenir complicaciones secundarias
Desarrollo	**INTRODUCCION:** La Hipertensión Arterial Sistémica (HAS) afecta aproximadamente al 20% de la población adulta de la mayoría de los países, es la primera causa de morbilidad y motiva el mayor número de consultas dentro de las afecciones del aparato circulatorio. La Hipertensión Arterial es el factor de riesgo más importante para la enfermedad cardio cerebrovascular, y a menudo se asocia con otros factores de riesgo bien conocidos tales como dieta, elevación de lípidos sanguíneos, obesidad, tabaquismo, Diabetes Mellitus e inactividad física (sedentarismo). Controlar la Hipertensión Arterial significa controlar el riesgo de Enfermedad Coronaria, Accidente Cerebrovascular, mejorar la expectativa de vida en la edad adulta, con énfasis en la calidad de la misma y sobre todo una ganancia efectiva de años de vida saludables para el conjunto de los colombianos, lo que permitirá acercarnos en este campo a los países desarrollados. **METODOLOGIA:** Se realizó cualificación el día 23 octubre 2024 mediante presentación power point dando a conocer el manejo de la hipertensión arterial y cuidados pertinentes de la siguiente manera: La presión arterial alta es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. También se conoce como hipertensión. Si tienes la presión arterial alta, la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es muy alta constantemente. El corazón debe trabajar más para bombear sangre. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). En general, la hipertensión se corresponde con una lectura de la presión arterial de 130/80 milímetros de mercurio o superior El American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología) y la Asociación Americana del Corazón dividen la presión arterial en cuatro categorías generales. La presión arterial ideal se categoriza como normal. • **Presión arterial normal.** La presión arterial es menos de 120/80 milímetros de mercurio. • **Presión arterial alta.** El valor máximo se sitúa de 120 a 129 milímetros de mercurio y el valor mínimo está por debajo (no por encima) de

80 milímetros de mercurio.

- **Hipertensión de etapa 1.** El valor máximo va de 130 a 139 milímetros de mercurio y el valor mínimo está entre 80 y 89 milímetros de mercurio.
- **Hipertensión de etapa 2.** El valor máximo es de 140 milímetros de mercurio o superior y el valor mínimo es de 90 milímetros de mercurio o superior.

La presión arterial superior a 180/120 milímetros de mercurio se considera crisis hipertensiva o crisis. Busca atención médica de emergencia si alguien tiene estos valores de presión arterial. La presión arterial alta no tratada aumenta el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud graves.

SINTOMAS: La mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen síntomas, incluso si las lecturas de presión arterial alcanzan niveles peligrosamente altos. Se puede tener presión arterial alta durante años sin presentar ningún síntoma.

Algunas personas con hipertensión arterial pueden presentar lo siguiente:

- Dolores de cabeza
- Falta de aire
- Sangrados nasales

Sin embargo, estos síntomas no son específicos. No suelen aparecer hasta que la presión arterial alta haya alcanzado un estado grave o que pone en riesgo la vida.

CAUSAS: La presión arterial se determina por dos cosas: la cantidad de sangre que bombea el corazón y cuán difícil es para la sangre circular por las arterias. Cuanta más sangre bombee el corazón y cuanto más estrechas sean las arterias, mayor será la presión arterial.

Existen dos tipos principales de presión arterial alta.

Hipertensión primaria (hipertensión esencial)

Para la mayoría de los adultos, no hay una causa identificable de la presión arterial alta. Este tipo de presión arterial alta se denomina hipertensión primaria o esencial y tiende a desarrollarse progresivamente a lo largo de muchos años. La acumulación de placa en las arterias (ateroesclerosis) aumenta el riesgo de tener presión arterial alta

Hipertensión secundaria

Este tipo de presión arterial alta se debe a una afección subyacente. Tiende a aparecer repentinamente y causa una presión arterial más alta que la hipertensión primaria. Los trastornos y medicamentos que pueden llevar a la hipertensión arterial secundaria incluyen los siguientes:

- Tumores de la glándula suprarrenal
- Problemas en los vasos sanguíneos presentes al nacer, también llamados defectos cardíacos congénitos
- Medicamentos para la tos y el resfriado, algunos analgésicos, píldoras anticonceptivas y otros medicamentos de venta con receta médica
- Drogas ilícitas, como la cocaína y las anfetaminas
- Enfermedad renal
- Apnea obstructiva del sueño
- Problemas de tiroides

FACTORES DE RIESGO:

- **Edad.** El riesgo de tener presión arterial alta aumenta con la edad. Hasta aproximadamente los 64 años, la presión arterial alta es más frecuente en los hombres. Las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar presión arterial alta después de los 65 años.
- **Raza.** La presión arterial alta es particularmente común en las personas de piel negra. Aparece a una edad más temprana en las personas de piel negra que en las de piel blanca.
- **Antecedentes familiares.** Tienes más probabilidades de desarrollar presión arterial alta si tu padre, tu madre o algún hermano presenta esta afección.
- **Obesidad o sobrepeso.** El exceso de peso provoca cambios en los vasos sanguíneos, los riñones y otras partes del cuerpo. Estos cambios suelen aumentar la presión arterial. Tener sobrepeso u obesidad también aumenta el riesgo de presentar una enfermedad cardíaca y los factores de riesgo correspondientes, como el colesterol alto.
- **Falta de ejercicio.** No hacer ejercicio puede causar un aumento de peso. El aumento de peso eleva el riesgo de tener presión arterial alta. Las personas que no hacen actividad física suelen tener una frecuencia cardíaca más elevada.
- **Consumo de tabaco o vapeo.** Fumar, mascar tabaco o vapear aumenta inmediatamente la presión arterial durante un breve período. Fumar tabaco daña las paredes de los vasos sanguíneos y acelera el proceso de endurecimiento de las arterias. Si fumas, pide a tu proveedor de atención médica que te brinde estrategias para ayudarte a dejar de fumar.
- **Demasiada sal.** El exceso de sal (también denominada sodio) en el cuerpo puede provocar la retención de líquidos. Esto aumenta la

presión arterial.

- **Niveles bajos de potasio.** El potasio ayuda a equilibrar la cantidad de sal en las células del cuerpo. Un equilibrio correcto de potasio es importante para una buena salud cardíaca. Los niveles bajos de potasio pueden deberse a una falta de potasio en la dieta o a determinadas enfermedades, incluida la deshidratación.
- **Consumo excesivo de alcohol.** Se ha asociado el consumo de alcohol con la presión arterial elevada, especialmente en hombres
- **Estrés.** Los niveles altos de estrés pueden llevar a un aumento temporal de la presión arterial. Los hábitos relacionados con el estrés, como comer en exceso, consumir tabaco o beber alcohol, pueden aumentar aún más la presión arterial.
- **Ciertas afecciones crónicas.** La enfermedad renal, la diabetes y la apnea del sueño son algunas de las enfermedades que pueden llevar a la presión arterial alta.
- **Embarazo.** A veces, el embarazo puede causar presión arterial alta.

COMPLICACIONES: El exceso de presión en las paredes de las arterias que provoca la presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos y los órganos del cuerpo. Cuanto más alta sea la presión arterial y más tiempo pase sin controlarse, mayor será el daño.

La presión arterial alta no controlada puede llevar a complicaciones como las siguientes:

- **Ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.** El endurecimiento y el engrosamiento de las arterias debido a la presión arterial alta o a otros factores puede derivar en un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular u otras complicaciones.
- **Aneurisma.** El aumento de la presión arterial puede causar el debilitamiento de los vasos sanguíneos y la aparición de protuberancias en ellos, lo que provoca la formación de un aneurisma. Si un aneurisma se rompe, puede poner en riesgo la vida.
- **Insuficiencia cardíaca.** Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre. La distensión causa que las paredes de la cavidad de bombeo del corazón se engrosen. Esta afección se denomina hipertrofia ventricular izquierda. Finalmente, el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo, lo que provoca una insuficiencia cardíaca.
- **Problemas renales.** La presión arterial alta puede provocar el estrechamiento o debilitamiento de los vasos sanguíneos de los riñones. Esto puede derivar en daños en los riñones.
- **Problemas oculares.** El aumento de la presión arterial puede provocar el engrosamiento, el estrechamiento o la rotura de los vasos sanguíneos de los ojos. Esto puede ocasionar la pérdida de la visión.
- **Síndrome metabólico.** Este síndrome cosiste en un conjunto de trastornos del metabolismo. Consiste en la descomposición irregular

	del azúcar, también denominado glucosa. El síndrome incluye un aumento del tamaño de la cintura, niveles altos de triglicéridos, disminución de los niveles de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL o bueno), presión arterial alta y niveles elevados de glucosa en la sangre. • **Cambios en la memoria o la comprensión.** La presión arterial alta no controlada también puede afectar a la capacidad para pensar, recordar y aprender. • **Demencia.** El estrechamiento o la obstrucción de las arterias puede limitar el flujo sanguíneo al cerebro

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver lista asistencia anexo 1		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	No aplica	No aplica

Próxima reunión	No aplica
Elaboró	Carolina Martínez Amaya/ Enfermera jefe

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 2	
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Manejo Hipertension Arterial y Cuidados 2. Lugar o Localidad o Sede: CC la Fortuna 3. Fecha y hora: 23 octubre 2024 10:22am

4. Nombre responsable: Carolina Martinez Arroyo 5. Dependencia responsable: Enfermeria

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Yaneth Patricia Lopez Tinjaca	CC	39624471	La Fortuna	Auxiliar Enfermeria	Contratista	—	3043656201	
2	Angel Higuera Ortega	C.C.	1094285145	La Fortuna	Nutricionista	Contratista	angelhiguera.nutricionista2021@gmail.	3209836410	
3	Nidia Ramirez	CC	1069724082	CC La Fortuna	Archivo	Contratista	—	3219176792	
4	Fredy Gonzalez Ramirez	CC	1072189255	CC La Fortuna	Psicologia	Contratista		3102816447	
5	Laura Forero	C.C	1069176560	C.C la fortuna	Aux Enfermeria	Contratista	—	322344204	
6	Adriana C Rueda M	CC	39627607	CC la fortuna	Aux Enfermeria	Contratista	—	3124751534	
7	Durani Torres	CC	1069720916	CC La Fortuna	ASG	contratista	—	310342 6642	
8	Juan [illegible]	CC	85461659	La Fortuna	ASG	Contratista	—	3114922548	
9	David Vasquez	CC	1037580366	la fortuna	SG	contratista	—	3108679781	
10	Ana Maniela Vela	CC	35850546	La Fortuna	ASG	contratista	—	3114540489	
11	Angie Garcia	CC	20397000	CC la fortuna	auxiliar enfermeria	contratista	—	3158609011	
12	Gabriela Jaramillo P	CC	1088648934	CC la Fortuna	Trabajo social	Contratista	—	3185274031	
13	Tatiana Cardenas	CC	1072707579	CC La Fortuna	Fisioterapeuta	Contratista	—	3173155643	
14	Maria Fernanda Suarez	CC	1069158999	CC la fortuna	Ambiental	Contratista	—	3224089407	
15	Sandra Milena Munoz	CC	66856711	CC La Fortuna	Recreacion	Contratista	—	3112700067	
16									
17									
18									

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO







