

CAPACITACION HIPERTENSION ARTERIAL

Invitacion por gobierno al dia jueves 14 de mayo 2026-modalidad virtual

Categorías de presión

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	y	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	y	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

heart.org/bplevels (sitio web en inglés)

© 2019 American Heart Association, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without permission. 100-000000-000

DEFINICIONES

- Presión arterial
- Hipertensión arterial
- Hipertensión arterial primaria
- Hipertensión arterial secundaria
- Crisis hipertensiva
- Factores de riesgo
- Órganos blanco
- Estilos de vida saludables



<http://www.evahsalud.com>

Evah Salud me

Continuar escribiendo en todos los paneles

Permisos Bloquear

Microsoft Word - HYPERTENSION ARTERIAL - Final.docx

¿Qué debemos saber de la Hipertensión Arterial?

Evalúa Salud
Medicina basada en las evidencias

Dra. Liliana Paola Pérez Peña
Médica Especialista en Salud y Seguridad en el Trabajo
EVALUA SALUD IPS

Una iniciativa por el Día Mundial de la Hipertensión Arterial (17 de mayo)

Haga clic para agregar

Microsoft Word con esta presentación lo permite. [Haga clic para agregar](#)

12

Chat de la reunión

Algunas personas de este chat están fuera de la aplicación. Es posible que algunas personas relacionadas con mensajes que no aparecen en este chat.

12

Continuar escribiendo en todos los paneles

Permisos Bloquear

Microsoft Word - HYPERTENSION ARTERIAL - Final.docx

Cambia tu consumo de alimentos salados en 21 días

Estراتيجias de prevención basadas en estilos de vida saludables

Beneficios:

- Disfrutar el sabor real de las comidas
- Reducir la hinchazón
- Previene y controla la hipertensión arterial

SEMANA 1:
Compra de comestibles

SEMANA 2:
Comer en casa y comer fuera.

SEMANA 3:
Cambia o deja los condimentos salados y elimina el salero de tu mesa

Según la AHA consumo ideal: ≤ 1.500 mg de sodio/día (especialmente en personas con HTA) Máximo recomendado: ≤ 2.300 mg/día (equivalente a $\sim 5-6$ g de sal). La AHA enfatiza que mientras menor sea el consumo, mayor el beneficio en presión arterial.

12

Chat de la reunión

Algunas personas de este chat están fuera de la aplicación. Es posible que algunas personas relacionadas con mensajes que no aparecen en este chat.

12