

**ESTRATEGIA QUE PROMUEVA EL AUTOCUIDADO DE LOS USUARIOS EN SALUD PUBLICA EN LA ESE
HOSPITAL INTEGRADO SAN JUAN DE CIMITARRA AGOSTO 2023**



LISTADO DE ASISTENCIA

Tema	El autocuidado de los Usuarios en Salud	Fecha	Ago 2013
Objetivo	Fortalecer las Estrategias de autocuidado en salud		
7 Fortalecimiento en Educación en salud pública			
Realizado por			
No	Nombres y Apellidos	Firma	
1	Gabriel de Jesus	Gabriel Ruben	
2	Alexandra Sandoval	*Alexandra	
3	Inelda Hernandez	*Inelda Hernandez	
4	Juan Pedraza	Juan Pedraza H	
5	Clara Fontecha	Clara Fontecha	
6	Naily Bustamante	Naily B	
7	Nicole Ayala	Nicolle Ayala	
8	Monica Bustamante	Andrea B	
9	Maria Palacios	Mariop	
10	Johangile Aguirre	Aguero	
11	Wendy Mejia	Mejia	
12	Adelaida Moreno	Adelaida Moreno	
13	Divaluz Mejia	Divaluz Mejia	
14	Daniza Espitia	Daniza Espitia A.	
15	Jenifer Velandia	Jenifer Velandia	
16	Nilton Peña	Nilton Peña	
17	Nelda Ariza	Nelda Ariza	
18	Kenia Oviedo	Kenia Oviedo	
20	Anderson Guiza	Anderson Guiza	
21	NINI PAOLA GARCIA U.	NINI PAOLA GARCIA	
22	Alexander Gallo	Alexander Gallo	

CLASIFICACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL SEGÚN LA NUEVA GUÍA AHA - 2017



	PRESIÓN SISTÓLICA (mmHg)		PRESIÓN DIASTÓLICA (mmHg)	RECOMENDACIONES
NORMAL	<120	y	<80	Seguir un estilo de vida saludable y realizar un chequeo cada año.
ELEVADA	120 - 129	y	<80	Cambios de estilo de vida y reevaluación en 3-6 meses.
ALTA HIPERTENSIÓN GRADO 1	130 - 139	o	80-89	Cambios de estilo de vida, medicación con control mensual hasta que la presión esté controlada.
ALTA HIPERTENSIÓN GRADO 2	≥140	o	≥90	Cambios de estilo de vida, 2 diferentes tipos de medicamentos con control mensual hasta que la presión esté controlada.
CRISIS HIPERTENSIVA	>180	y/o	>120	Urgencia y emergencia

San Juan

E.S.E. HOSPITAL INTEGRADO DE CIMITARRA

Manejo práctico de la persona con **Riesgo Cardiovascular**



Línea Estilos de Vida Saludable

¿Qué es el riesgo cardiovascular según la OMS?

El riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV) aumenta por una alimentación poco saludable, la cual se caracteriza por un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas.

Se habla de hipertensión cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta (de 140/90 mmHg o más). Es un problema frecuente que puede ser grave si no se trata. A veces no causa síntomas y la única forma de detectarla es tomarse la tensión arterial.

Toma cuidado de
tu cuerpo

Es el
único lugar que tienes para vivir

Decálogo para la prevención de la Hipertensión



1

La primera medida para prevenir la aparición de hipertensión es **evitar el sobrepeso** y la obesidad.



2

Para evitar una presión arterial elevada siga una **dieta equilibrada**, rica en frutas y verduras.



3

Tanto para prevenir como tratar la hipertensión es fundamental **no fumar**.



4

Limite el consumo de **alcohol**.



5

Reduzca la cantidad diaria de **sal** en los alimentos; sustitúyala por especias o hierbas aromáticas. Evite las salsas, los productos precocinados o en conserva por su **gran contenido en sal**.



6

Reduzca al máximo los hidratos de carbono de absorción rápida, como **pasteles, dulces y bollería**, así como **embutidos** y otras grasas saturadas.



7

Realizar **ejercicio físico** de forma habitual (andar, correr, nadar, bailar, montar en bicicleta...), le ayudará a controlar el peso y controlar su presión arterial.



8

Limite su consumo diario de **café** y otros estimulantes (té, chocolate, bebidas energéticas...).



9

Controle periódicamente en casa su presión arterial. Para ello, puede adquirir el **tensiómetro** adecuado en la farmacia.



10

Si sigue un tratamiento para la hipertensión es imprescindible mantenerlo en el **tiempo** y realizarlo de forma adecuada.



TIPOS DE HIPERTENSION

Hipertensión Grado I: Presión sistólica 140-159 mmHg y/o diastólica 90-99 mmHg.

Hipertensión Grado II: Presión sistólica 160-179 mmHg y/o diastólica 100-109 mmHg.

Hipertensión Grado III: Presión sistólica mayor o igual a 180 mmHg y/o diastólica mayor o igual a 110 mmHg.

HIPERTENSIÓN SIGNOS Y SÍNTOMAS



MAREOS



ARRITMIA



NAUSEAS



VÓMITOS



DESMAYOS



VARIACIONES SÚBITAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL



FATIGA