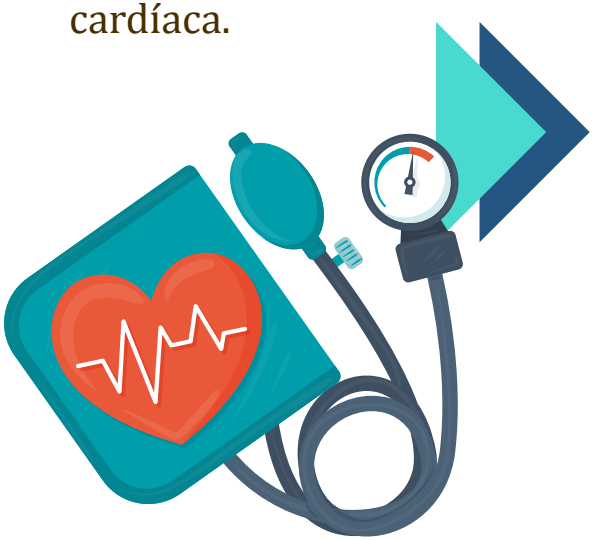
# ¿Qué es la HTA?

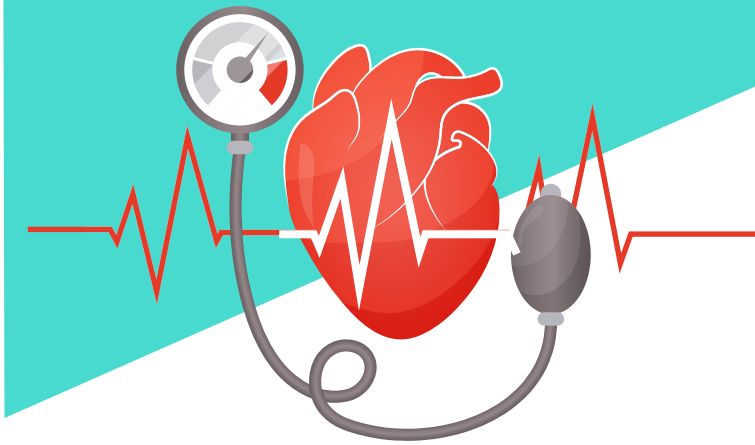
Es una afección frecuente en la que la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de tus arterias con el transcurso del tiempo es lo suficientemente alta como para poder causarte una enfermedad cardíaca.



# Causas de la HTA

- Edad
- Raza
- Antecedentes familiares.
- Sobrepeso u obesidad.
- Falta de actividad física.
- Consumo de tabaco.
- Alto contenido de sal en tu dieta.
- Cantidad insuficiente de potasio en tu dieta.

# SÍNTOMAS



- Dolor de cabeza fuerte.
- Náuseas o vómitos.
- Confusión.
- Cambios en la visión.
- Sangrado nasal.

# PREVENCIÓN

- Comer una dieta saludable
- Limitar el alcohol
- Controlar el estrés no fumar
- Hacer ejercicio
- Tener un peso saludable

Fuente de la que se toma la información:

https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/ enfermedades-vasculares-y-del-corazón/hipertension-arterial.html

Juan D Castellanos
Fundación Universitaria

Área de Desarrollo Humano

Mas información

enfermeria.alvaro@jdc.edu.co

PBX: 7458676 Ext: 1126

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

Bienestar para todos

Juan D Castellanos
Fundación Universitaria
VIGILADA MINEDUCACIÓN