


| | | |
|---|--|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236 | PÁGINA [1 - 2] |
| | | CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01 |
| | GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE | VERSIÓN 1 Fecha de aprobación: |

DOCENTE: HECTOR DARIO GUAPACHA **AREA/SIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
GRADO 10 **FECHA DE INICIO** 6 JUNIO **FECHA DE FINALIZACIÓN:** 26 JUNIO 2020

COMPETENCIAS:

Cognitivas

Comprende la importancia de la práctica deportiva para la salud física y mental

Procedimentales

Elabora esquemas de elementos de cuidado con la salud

Actitudinales

- Demuestra interés por el conocimiento de temas relacionados con la salud y el deporte
- Practica ejercicio diariamente

APRENDIZAJES:

Funcionamiento del corazón



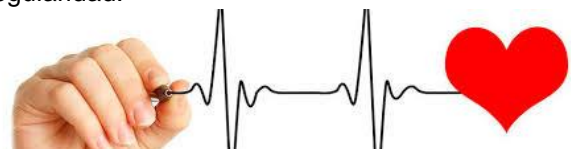
Hipertensión arterial


La hipertensión arterial es una enfermedad frecuente que afecta a un tercio de la población adulta. Se produce por el aumento de la fuerza de presión que ejerce la sangre sobre las arterias de forma sostenida. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como infarto de corazón, accidente cerebrovascular, daño renal y ocular, entre otras complicaciones. Se puede evitar si se controla adecuadamente.

Se desconoce el mecanismo de la hipertensión arterial más frecuente llamada "esencial", "primaria" o "idiopática" aunque existen factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren. La herencia (padres o hermanos hipertensos), el sexo masculino, la edad, la obesidad, la ingesta de sal, el consumo excesivo de alcohol, el uso de algunos fármacos (incluso los de venta libre) y la poca actividad física o sedentarismo determinan la hipertensión.

La única manera de detectar la hipertensión es su medición. Muchas personas tienen la presión arterial elevada durante años sin saberlo. Existen dos medidas: la presión arterial sistólica (PAS) o máxima y la presión arterial diastólica (PAD) o mínima. Se considera presión arterial alta (hipertensión) cuando dicha medición máxima es mayor o igual a 140 y la mínima es de 90.

La hipertensión, en la mayoría de los casos, no puede curarse pero si puede controlarse. Para lograrlo debe seguirse un tratamiento regular de por vida para bajar la presión y mantenerla estable. La medicación es sólo una parte de ese tratamiento. El médico también suele recomendar, si es necesario, una alimentación saludable para perder peso, no abusar del consumo de sal y alcohol y la importancia de realizar actividad física con regularidad.



| | | |
|---|--|--|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236 | PÁGINA [2 - 2] |
| | | CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01 |
| | GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE | VERSIÓN 1 Fecha de aprobación: |

Consejos para la persona con hipertensión:

- Reducir el peso corporal si tiene sobrepeso.
- Reducir el consumo de sal a 4-6 gramos al día.
- Reducir la ingesta de alcohol, que en las mujeres debe ser inferior a 140 gramos a la semana y en los hombres, inferior a 210 gramos.
- Realizar actividad física como pasear, correr moderadamente, nadar o andar en bicicleta, de 30 a 45 minutos, un mínimo de 3 veces por semana.
- Reducir el consumo de café.
- Consumir alimentos ricos en potasio como legumbres, frutas y verduras.
- Abandonar el hábito de fumar.

Seguir una alimentación saludable rica en ácidos grasos poliinsaturados (pescado, maíz, soja, girasol, calabaza y nueces) y pobre en grasas saturadas (patatas fritas, productos de pastelería y grasa vacuna).

Si Ud. es hipertenso acuda o llame a un servicio de urgencias en caso de:

- Dolor de cabeza muy intenso y repentino.
- Dificultad para hablar y levantar un brazo o parálisis facial.
- Mareos o vértigo.
- Visión borrosa.
- Dolor en el pecho o sensación de falta de aire.

ACTIVIDADES

FACTORES DE RIESGO

Factores Modificables



Sobrepeso



Mala alimentación



Exceso de sal



Exceso de alcohol

Factores NO Modificables



Cigarrillo



Estrés



Vida sedentaria



Factores genéticos

1. Basado en el texto anterior y/o consultando en otras fuentes describa con sus propias palabras, ¿qué es la Hipertensión Arterial?
2. Elabore una lista indicando las principales causas de padecer la hipertensión arterial.
3. Indique las consecuencias de la Hipertensión Arterial.
4. Describa cómo se puede prevenir (puede utilizar ejemplos, gráficos)
5. Describa cómo puede ser el tratamiento de la hipertensión arterial.

