

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES					
	DOCENTE: DIANA MOSQUERA CORREA					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	APRENDIZAJE	11º	3	INICIO: 30 ENERO/2023	DOS SEMA

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Relacionamiento entre los fenómenos homeostáticos y los organismos con el funcionamiento de órganos y sistemas.

Lee e interpreta la siguiente información y luego escríbela en tú cuaderno.

La presión sanguínea: Es la fuerza que se aplica contra las paredes de las arterias cuando el corazón bombea la sangre al cuerpo. La presión está determinada por la fuerza y cantidad de sangre bombeada y el tamaño y flexibilidad de las arterias.



¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de sus arterias. Cada vez que su corazón late, bombea sangre hacia las arterias. Su presión arterial es más alta cuando su corazón late,

bombeando la sangre. Esto se llama presión sistólica. Cuando su corazón está en reposo, entre latidos, su presión arterial baja. Esto se llama presión diastólica.

La lectura de su presión arterial usa estos dos números. Por lo general, el número sistólico se coloca antes o por encima de la cifra diastólica. Por ejemplo, 120/80 significa una presión sistólica de 120 y una diastólica de 80.

¿Cómo se diagnostica la presión arterial alta?

La presión arterial alta no tiene síntomas. Por ello, la única manera de averiguar si usted tiene presión arterial alta es a través de chequeos regulares cuando visita a su proveedor de atención médica. Su proveedor utilizará un medidor, un estetoscopio o un sensor electrónico y un manguito de presión arterial y tomará dos o más mediciones en citas médicas distintas antes de hacer un diagnóstico.

¿Cómo se diagnostica la presión arterial alta?

La presión arterial alta no tiene síntomas. Por ello, la única manera de averiguar si usted tiene presión arterial alta es a través de chequeos regulares cuando visita a su proveedor de atención médica. Su proveedor utilizará un medidor, un estetoscopio o un sensor electrónico y un manguito de presión arterial y tomará dos o más mediciones en citas médicas distintas antes de hacer un diagnóstico.

Categoría de presión arterial	Presión arterial sistólica		Presión arterial diastólica
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Presión arterial alta (sin otros factores de riesgo cardíaco)	140 o mayor	ó	90 o mayor
Presión arterial alta (con otros factores de riesgo cardíaco, según algunos proveedores)	130 o mayor	ó	80 o mayor
Presión arterial peligrosamente alta - Busque atención médica de inmediato	180 o mayor	y	120 o mayor

Para niños y adolescentes, el médico compara la lectura de la presión arterial con lo que es normal para otros niños que tienen la misma edad, estatura y sexo. Las personas con **diabetes o enfermedad renal crónica** deben mantener su presión arterial por debajo de 130/80.

¿Quién está en riesgo de tener hipertensión?

Cualquier persona puede desarrollar presión arterial alta, pero hay ciertos factores que pueden aumentar su riesgo:

- **Edad:** La presión arterial tiende a aumentar con la edad
- **Raza/Etnia** La presión arterial alta es más común en adultos afroamericanos
- **Peso:** Las personas que tienen sobrepeso u obesidad tienen más probabilidades de desarrollar presión arterial alta
- **Personas:** Antes de los 55 años, los hombres tienen más probabilidades que las mujeres de desarrollar presión arterial alta. Después de los 55 años, las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollarla
- **Estilo de vida poco saludable:** Ciertos hábitos de su estilo de vida pueden aumentar el riesgo de hipertensión, como comer demasiada sal o no consumir suficiente potasio, la falta de ejercicio, beber demasiado alcohol y fumar

- **Historia familiar:** Los antecedentes familiares de hipertensión arterial aumentan el riesgo de desarrollar prehipertensión o presión arterial alta.

¿Cómo puedo prevenir y regular la presión arterial alta?



Usted puede ayudar a prevenir la presión arterial alta al llevar un estilo de vida sano. Esto significa:

- **Comer una dieta saludable:** Para ayudar a controlar su presión arterial, debe limitar la cantidad de **sodio** (sal) que come y aumentar la cantidad de **potasio** en su dieta. También es importante comer alimentos que sean bajos en grasa, así como muchas frutas, verduras y granos enteros.
- **Hacer ejercicio regularmente:** El ejercicio le puede ayudar a mantener un peso saludable y a bajar la presión arterial. Usted debe tratar de hacer por lo menos dos horas y media de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por semana, o ejercicio aeróbico de alta intensidad durante una hora y 15 minutos por semana. El ejercicio aeróbico, como caminar a paso rápido, es cualquier actividad física en el que su corazón late más fuerte y respira más oxígeno de lo habitual
- **Tener un peso saludable:** Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de hipertensión arterial. Mantener un peso saludable puede ayudarle a controlar la presión arterial alta y reducir su riesgo de otros problemas de salud.
- **Limitar el alcohol:** Beber demasiado alcohol puede aumentar su presión arterial. También añade calorías a su dieta, las que pueden causar aumento de peso.
- **No fumar:** El fumar cigarrillos eleva su presión arterial y lo pone en mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Si no fuma, no empiece. Si usted

fuma, hable con su médico para que le ayude a encontrar la mejor manera de dejarlo.

- **Controlar el estrés:** Aprender a relajarse y manejar el estrés puede mejorar su salud emocional y física y disminuir la presión arterial alta. Las técnicas de manejo del estrés incluyen hacer ejercicio, escuchar música, concentrarse en algo tranquilo o sereno y meditar.

Observe e interprete los siguientes videos, para profundizar la temática sobre la regulación de la presión sanguínea.

Enlaces: <https://www.youtube.com/watch?v=I7iAfISK8Fg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMUP8VQvAuE>

https://www.youtube.com/watch?v=8p0N5wN_FcY

ACTIVIDAD

Responde las siguientes preguntas de forma argumentativa:

1. ¿Qué provoca el desarrollo de la hipertensión?
2. ¿Cuáles son los órganos más afectados por la hipertensión arterial? Representélos gráficamente.
3. Soy hipertenso, ¿mis hijos también pueden ser hipertensos?
4. ¿Cómo se puede prevenir la hipertensión desde los primeros años de vida?
5. ¿Hay una relación directa entre obesidad e hipertensión?

"Cree en ti mismo y en lo que eres. Sé consciente de que hay algo en tu interior que es más grande que cualquier obstáculo" **(Christian D. Larson)**