

HIPERTENSIÓN INFANTIL

¿QUÉ ES?

Es una afección en la que la presión que soportan los vasos sanguíneos es continuamente alta



¿CÓMO DETECTARLA?

- ♥ DOLOR DE CABEZA
- ♥ ENROJECIMIENTO DE CARA Y OREJAS
- ♥ IRRITABILIDAD
- ♥ MAREOS
- ♥ FATIGA
- ♥ SANGRADO NASAL



¿CÓMO CONTROLARLA?

Es importante diagnosticar y tratar precozmente la hipertensión arterial, ya que contribuye a que el niño se convierta en un adulto más sano

1

Disponer de manguitos adecuados para el tamaño del brazo del niño

2

El manguito debe cubrir 80% de la circunferencia y 2/3 de la distancia entre codo y hombro (se considera el tamaño de la cámara inflable interior)

3

El niño debe permanecer sentado con el brazo apoyado a la altura del corazón

4

Si es muy pequeño puede sentarse sobre el regazo de un adulto

5

Procurar que no se mueva o llore

6

Realizar más de una toma de presión, ya que la primera suele ser más elevada que las siguientes



Disminuir el sedentarismo



Controlar y normalizar el peso corporal



Evitar el tabaquismo, drogas y consumo de alcohol



Disminuir el consumo de sodio o alimentos con conservantes

RECOMENDACIONES

NIÑOS Y ADOLESCENTES



Incorporar dietas ricas en potasio, frutas, vegetales y lácteos descremados



Realizar actividad física aeróbica regular e intensa (40' como mínimo, entre 5 y 6 veces por semana)