

Cuidados de la Persona con Hipertensión Arterial en Atención Primaria

Pregunta 1

Texto de la pregunta

Uno de los principales objetivos que deben plantearse a nivel de la educación para la salud es el siguiente:

Seleccione una:

- ☒ a. Aumentar el número de hipertensos que acuden a los controles programados. ✓
- ☐ b. Reducir el número de hipertensos que acuden a los controles programados.
- ☐ c. Aumentar el número de hipertensos que siguen incorrectamente el tratamiento prescrito.
- ☐ d. Aumentar el número de hipertensos que modifican su estilo de vida negativamente logrando el mínimo nivel de autocuidado.

Retroalimentación

Entre los principales objetivos que deben plantearse a nivel de la educación para la salud, deben plantearse los siguientes: - Aumentar el número de hipertensos que acuden a los controles programados. - Aumentar el número de hipertensos que siguen correctamente el tratamiento prescrito. - Aumentar el número de hipertensos que modifican su estilo de vida positivamente logrando el máximo nivel de autocuidado. La respuesta correcta es: Aumentar el número de hipertensos que acuden a los controles programados.

Pregunta 2

Texto de la pregunta

La clasificación de la HTA de grado II, según las repercusiones orgánicas significa:

Seleccione una:

- ☐ a. Ausencia de lesiones demostrables.
- ☐ b. Ausencia de lesiones aparentes.
- ☒ c. Existe alteración de los órganos diana, pero aun no se observan ni signos ni síntomas de descompensación. ✓
- ☐ d. Existe alteración de los órganos diana y se observan ni signos ni síntomas de descompensación.

Retroalimentación

- Grado I: Ausencia de lesiones demostrables. - Grado II: Existe alteración de los órganos diana, pero aun no se observan ni signos ni síntomas de descompensación. - Grado III: Presencia de signos y síntomas de disfunción en cualquiera de los órganos diana o presencia de signos clínicos de arteriosclerosis.

La respuesta correcta es: Existe alteración de los órganos diana, pero aun no se observan ni signos ni síntomas de descompensación.

Pregunta 3

Texto de la pregunta

Respecto al consumo de alcohol es falso que:

Seleccione una:

- ☒ a. Tomar más de 30ml/día ayuda a disminuir las cifras de TA. ✓
- ☐ b. Disminuye la eficacia de otras medidas terapéuticas.
- ☐ c. Contribuye de forma importante a la obesidad.
- ☐ d. Aumenta el riesgo de otras afecciones: hepáticas, neurológicas, psicológicas.

Retroalimentación

El consumo de alcohol en pequeñas cantidades, menos de 30ml/día en varones y 15ml/día en mujeres contribuye a disminuir las cifras tensionales fundamentalmente por su efecto vasodilatador periférico. Sin embargo, el alcohol también posee características perjudiciales para la TA como por ejemplo: - En dosis elevadas, más de 30 ml/día, aumenta las cifras de TA.

La respuesta correcta es: Tomar más de 30ml/día ayuda a disminuir las cifras de TA.

Pregunta 4

Texto de la pregunta

La responsabilidad de enfermería en los centros de Atención Primaria en lo que se refiere al control de la HTA, radica en:

Seleccione una:

- ☐ a. Educación sanitaria.
- ☐ b. Realización de las tomas de PA necesarias para el diagnóstico.
- ☐ c. Visitas periódicas de seguimiento.
- ☒ d. Todas son correctas. ✓

Retroalimentación

De este modo, la responsabilidad del personal de enfermería en los centros de Atención Primaria radica en: - Detección de casos de manera oportunista según la estrategia elegida por el equipo (médico y enfermero). - Realización de las tomas de PA necesarias para el diagnóstico. - Visitas periódicas de seguimiento, en los intervalos protocolizados, de los pacientes controlados. - Educación sanitaria.

La respuesta correcta es: Todas son correctas.

Pregunta 5

Texto de la pregunta

Los problemas de cuidados se denominan:

Seleccione una:

- ☐ a. Necesidades de cuidados asistenciales.
- ☐ b. Problemas de salud relevantes.
- ☒ c. Procesos vitales de cuidados (PVC). ✓
- ☐ d. Atención de cuidados de Enfermería.

Retroalimentación

Para ello, y una vez determinados los problemas de cuidados, denominados procesos vitales de cuidados (PVC), el profesional de enfermería puede establecer el plan de cuidados específico para cada persona con los diagnósticos necesarios para asegurar la atención de sus necesidades de cuidados.

La respuesta correcta es: Procesos vitales de cuidados (PVC).

Pregunta 6

Texto de la pregunta

En la consulta:

Seleccione una:

- ☐ a. Será necesario recoger los datos referentes al peso, tensión arterial, reacciones adversas a la medicación y fecha, aunque no es importante.
- ☒ b. Será necesario registrar los avances en autocuidados. ✓
- ☐ c. La aparición de otros problemas no hay que registrarlo, puesto que lo más seguro es que no tengan nada que ver con la hipertensión.
- ☐ d. Será necesario saber si el paciente tiene estudios de grado superior.

Retroalimentación

Por lo general, en cada consulta será necesario recoger los siguientes datos: - Fecha de consulta. - Peso. - Tensión arterial. - Reacciones adversas a la medicación. - Aparición de otros problemas. - Aceptación y adaptación del paciente a su enfermedad.. - Verificación del correcto seguimiento del tratamiento. - Avances en autocuidados.

La respuesta correcta es: Será necesario registrar los avances en autocuidados.

Pregunta 7

Texto de la pregunta

Respecto a la preparación del paciente para la toma de la PA:

Seleccione una:

- ☐ a. No se requiere de preparación previa para realizar la toma de la PA.
- ☐ b. El paciente deberá acudir después de realizar una comida copiosa, pero no puede haber tomado café ó té ni haber fumado 30 minutos antes de la toma de la PA.

- ☒ c. El paciente debe acudir sin haber fumado al menos 30 minutos antes de la PA. ✓
- ☐ d. Se recomienda al paciente realizar ejercicio justo antes de la toma de la PA.

Retroalimentación

El paciente deberá estar adecuadamente preparado: El paciente deberá acudir sin haber ingerido alimentos, café o té ni haber fumado 30 minutos antes de la toma de la PA.

La respuesta correcta es: El paciente debe acudir sin haber fumado al menos 30 minutos antes de la PA.

Pregunta 8

Texto de la pregunta

El séptimo informe del JNC, clasifica como prehipertensión a los valores comprendidos entre:

Seleccione una:

- ☐ a. PAS: menor que 120 mmHg. / PAD: menor que 80 mmHg.
- ☒ b. PAS: 120-139 mmHg. / PAD: 80-89 mmHg. ✓
- ☐ c. PAS: 140-149 mmHg. / PAD: 90-99 mmHg.
- ☐ d. PAS: mayor que 160 mmHg. / PAD: mayor que 100 mmHg.

Retroalimentación

Tabla III: Clasificación de la HTA CLASIFICACIÓN PA PAS mmHg PAD mmHg

La respuesta correcta es: PAS: 120-139 mmHg. / PAD: 80-89 mmHg.

Pregunta 9

Texto de la pregunta

Los objetivos comunes de los diagnósticos enfermeros relacionados con hipertensión arterial son:

Seleccione una:

- ☐ a. Conseguir y conservar la PA determinada individualmente.
- ☐ b. Comprender, aceptar y aplicar el plan terapéutico.
- ☐ c. Conseguir que los efectos secundarios del tratamiento sean mínimos.
- ☒ d. Todas son correctas. ✓

Retroalimentación

Los objetivos comunes a los diagnósticos enfermeros del paciente con hipertensión arterial, son: 1) Conseguir y conservar la PA determinada individualmente. 2)

Comprender, aceptar y aplicar el plan terapéutico. 3) Conseguir que los efectos secundarios del tratamiento sean mínimos. 4) Lograr que el paciente confíe en su capacidad para controlar y hacer frente a su enfermedad.

La respuesta correcta es: Todas son correctas.

Pregunta 10

Texto de la pregunta

Entre las fuentes de error relacionadas con el paciente en la toma de la PA, se encuentran:

Seleccione una:

- ☐ a. Incomodidad, desinterés, falta de tiempo.
- ☐ b. Déficit auditivo o visual
- ☐ c. Presión de la vestimenta en el brazo.
- ☒ d. a, b y c son correctas. **X**

Retroalimentación

Fuentes de error: o Factores relacionados con el paciente: - Ansiedad. - Dolor físico. - Comida reciente, tabaco, alcohol, café, té. - Distensión vesical. - Frío ambiental. - Brazo mal apoyado. - Presión de la vestimenta en el brazo. - Arritmias cardíacas.

La respuesta correcta es: Presión de la vestimenta en el brazo.

Pregunta 11

Texto de la pregunta

Respecto al sodio en la dieta:

Seleccione una:

- ☐ a. El sodio no es el ión más importante del medio extracelular dentro del organismo humano.
- ☒ b. La necesidad mínima de sodio al día es de 500mg. **✓**
- ☐ c. Una dieta hiposódica estricta nunca llega a ocasionar anorexia.
- ☐ d. Por cada 100 mEq de sodio no eliminado, se retiene un litro de agua en el organismo.

Retroalimentación

- El sodio es el ión más importante del medio extracelular dentro del organismo humano. Retiene agua, por cada 140mEq de sodio no eliminado, se retiene un litro de agua en el organismo. - Una alimentación estándar suele aportar entre 4000 y 6000 mg de Na. - La necesidad mínima de sodio al día es de 500mg.

La respuesta correcta es: La necesidad mínima de sodio al día es de 500mg.

Pregunta 12

Texto de la pregunta

Se considera urgencia hipertensiva relativa a la :

Seleccione una:

- ☐ a. Elevación de la TA, que no implica riesgo vital.
- ☐ b. Elevación de la TA que cede en reposo.
- ☐ c. Elevación de la TA que comporta riesgo vital inmediato.

- ☒ d. Elevación de la TA que no cede con reposo. ✓

Retroalimentación

Urgencia hipertensiva relativa: Elevación tensional que no cede en reposo. Debe corregirse en el plazo de unas horas o días para no implicar un compromiso vital. La respuesta correcta es: Elevación de la TA que no cede con reposo.

Pregunta 13

Texto de la pregunta

El esfigmomanómetro de mercurio:
Seleccione una:

- ☐ a. No está nada recomendado debido a su mecanismo complejo.
- ☒ b. El borde superior del menisco de mercurio debe estar enrasado a cero. ✓
- ☐ c. El sistema se puede poner tanto en vertical como en horizontal.
- ☐ d. No necesita mantenimiento.

Retroalimentación

- Esfigmomanómetros: - De mercurio: Recomendado por su sencillez, precisión y precio. Se trata de un depósito de mercurio conectado a un tubo de vidrio para sus desplazamiento con una escala calibrada de 0 a 300mm, de 2 en 2mm, unido al sistema de inflado. El borde superior del menisco de mercurio debe estar enrasado a cero si no aplicamos presión. El sistema debe permanecer en posición vertical para evitar fugas de mercurio. Es necesario limpiarlo y calibrarlo anualmente.

La respuesta correcta es: El borde superior del menisco de mercurio debe estar enrasado a cero.

Pregunta 14

Texto de la pregunta

Se define como urgencia hipertensiva verdadera a:
Seleccione una:

- ☐ a. la elevación de la TA, que no implica riesgo vital.
- ☐ b. la elevación de la TA que no cede con reposo y que si no se corrige en un plazo de horas o días puede implicar compromiso vital.
- ☐ c. la elevación de la TA que no cede con reposo y que aunque no se corrija en un plazo de horas o días no implicará compromiso vital.
- ☒ d. Elevación de la TA que comporta un compromiso vital inmediato. ✓

Retroalimentación

Urgencia hipertensiva verdadera: Elevación de la TA que comporta un compromiso vital inmediato. Debe corregirse en un plazo máximo de una hora.

La respuesta correcta es: Elevación de la TA que comporta un compromiso vital inmediato.

Pregunta 15

Texto de la pregunta

Entre las indicaciones potenciales para la medición ambulatoria de la PA, se encuentran:
Seleccione una:

- ☒ a. HTA en ancianos, guía para el tratamiento hipertensivo, diabetes tipo I, evaluación hipotensión ortostática. ✓
- ☐ b. HTA en ancianos, diabetes tipo I, disfunción autonómica, establecer perfil nocturno.
- ☐ c. HTA en ancianos, guía para el tratamiento hipertensivo, sospecha HTA de bata blanca.
- ☐ d. HTA en ancianos, sospecha de HTA enmascarada, disfunción autonómica, establecer perfil nocturno.

Retroalimentación

MEDICIÓN AMBIULATORIA DE LA P.A. Indicaciones potenciales: - HTA en ancianos. - Guía para el tratamiento hipertensivo. - Diabetes tipo I. - Evaluación de la hipotensión ortostática. - Disfunción autonómica.

La respuesta correcta es: HTA en ancianos, guía para el tratamiento hipertensivo, diabetes tipo I, evaluación hipotensión ortostática.

Pregunta 16

Texto de la pregunta

La presión en el momento de máxima eyección se denomina:
Seleccione una:

- ☐ a. Presión diastólica.
- ☒ b. Presión sistólica. ✓
- ☐ c. Presión de perfusión.
- ☐ d. Presión de mínima eyección.

Retroalimentación

La presión en el momento de máxima eyección se denomina presión sistólica, durante la cual la presión aumenta rápidamente puesto que la tasa a la cual se está bombeando la sangre en el árbol arterial es mayor que la tasa a la cual puede distribuirse.

La respuesta correcta es: Presión sistólica.

Pregunta 17

Texto de la pregunta

Respecto a la edad como factor determinante de la presión arterial puede decirse que:
Seleccione una:

- ☒ a. El aumento de la presión arterial sistólica se eleva hasta los 50 años. ✗

- ☐ b. El aumento de la presión arterial diastólica se incrementa a lo largo de toda la vida.
- ☐ c. El aumento de la presión arterial sistólica es la más prevalente a partir de los 50 años.
- ☐ d. La presión arterial sistólica disminuye con la edad, por lo que es la menos prevalente a los 50 años.

Retroalimentación

La hipertensión arterial sistólica, se incrementa con la edad, por lo que a partir de los 50 años es la hipertensión más prevalente.

La respuesta correcta es: El aumento de la presión arterial sistólica es la más prevalente a partir de los 50 años.

Pregunta 18

Texto de la pregunta

Entre los principales objetivos que deben plantearse a nivel de la educación para la salud, se encuentran los siguientes. Señala el verdadero.

Seleccione una:

- ☐ a. Disminuir el número de hipertensos que acuden a los controles programados.
- ☒ b. Aumentar el número de hipertensos que siguen correctamente el tratamiento prescrito. ✓
- ☐ c. Disminuir el número de hipertensos que modifican su estilo de vida positivamente.
- ☐ d. Todas son correctas.

Retroalimentación

Entre los principales objetivos que deben plantearse a nivel de la educación para la salud, se encuentran los siguientes: - Aumentar el número de hipertensos que acuden a los controles programados. - Aumentar el número de hipertensos que siguen correctamente el tratamiento prescrito. - Aumentar el número de hipertensos que modifican su estilo de vida positivamente logrando el máximo nivel de autocuidado.

La respuesta correcta es: Aumentar el número de hipertensos que siguen correctamente el tratamiento prescrito.

Pregunta 19

Texto de la pregunta

Entre los grupos de riesgo de HTA se encuentran:

Seleccione una:

- ☐ a. Personas mayores de 50 años.
- ☐ b. Obesos.
- ☐ c. Mujeres en tratamiento con anticonceptivos hormonales.
- ☒ d. A, b, y c son grupos de riesgo. ✓

Retroalimentación

Grupos de riesgo: - Personas mayores de 50 años. - Pacientes cuyos familiares de primer grado tienen antecedentes de HTA. - Obesos. - Individuos con exposición prolongada a un medio profesional adverso. - Mujeres en tratamiento con anticonceptivos hormonales. - Pacientes en tratamiento con fármacos que puedan producir aumento de la TA. - Diabéticos. - Pacientes con hipercolesterolemia prolongada. - Fumadores. - Bebedores de alcohol.

La respuesta correcta es: A, b, y c son grupos de riesgo.

Pregunta 20

Texto de la pregunta

Entre los factores fisiológicos que determinan la presión arterial se encuentran:
Seleccione una:

- ☐ a. Gasto cardíaco, Resistencias periféricas, volumen sanguíneo arterial.
- ☐ b. Resistencias periféricas, elasticidad de las arterias, edad.
- ☒ c. Edad, resistencias periféricas, gasto cardíaco. ✓
- ☐ d. Elasticidad de las arterias, volumen sanguíneo arterial, resistencias periféricas.

Retroalimentación

La presión arterial está determinada por varios factores físicos y fisiológicos. • Factores físicos: - Volumen sanguíneo dentro del sistema arterial. - Características elásticas de las arterias. • Factores fisiológicos: - Gasto cardíaco (producto de la frecuencia cardíaca por el volumen sistólico) - Resistencias periféricas - Edad.

La respuesta correcta es: Edad, resistencias periféricas, gasto cardíaco.

Pregunta 21

Texto de la pregunta

En la anamnesis deberá interrogarse específicamente sobre:
Seleccione una:

- ☐ a. Antecedentes familiares de HTA y otros factores de riesgo cardiovascular.
- ☐ b. Antecedentes personales sobre estilos de vida.
- ☐ c. Alteraciones del sueño.
- ☒ d. Todas son correctas. ✓

Retroalimentación

En la anamnesis deberá interrogarse específicamente sobre: - Antecedentes familiares de HTA y otros factores de riesgo cardiovasculares. - Antecedentes personales sobre estilos de vida y otros factores de riesgo cardiovascular. - Enfermedades neurológicas, cardiovasculares, endocrinológicas. - Alteraciones del sueño. - Consumo de alcohol, drogas o fármacos hipertensores.

La respuesta correcta es: Todas son correctas.

Pregunta 22

Texto de la pregunta

La periodicidad de seguimiento en consulta de los hipertensos con diagnóstico claro es la siguiente:

Seleccione una:

- ☒ a. Una vez por semana hasta conseguir la compensación de las cifras de la TA. ✓
- ☐ b. Una vez al mes durante los primeros dos meses en la que la TA permanezca controlada.
- ☐ c. Cada mes mientras la TA permanezca controlada.
- ☐ d. Dos veces al mes durante los seis primeros meses en los que la TA permanezca controlada.

Retroalimentación

Hipertensos con diagnóstico claro: - Una vez por semana hasta conseguir la compensación de las cifras de la TA. - Una vez al mes durante los seis primeros meses en que la TA permanezca controlada. - Cada cuatro o seis meses mientras la TA permanezca controlada.

La respuesta correcta es: Una vez por semana hasta conseguir la compensación de las cifras de la TA.

Pregunta 23

Texto de la pregunta

Entre las pruebas rutinarias de laboratorio y otros procedimientos diagnósticos para la evaluación del paciente con HTA se encuentran:

Seleccione una:

- ☐ a. Analítica, examen físico y electrocardiograma.
- ☒ b. Electrocardiograma, RX de tórax y analítica. ✓
- ☐ c. Fondo de ojo, peso y talla.
- ☐ d. Examen físico, analítica, fondo de ojo.

Retroalimentación

3) Entre las pruebas rutinarias de laboratorio y otros procedimientos diagnósticos se encuentran los siguientes: - Analítica: - Electrocardiograma: - Rx de tórax: - Fondo de ojo:

La respuesta correcta es: Electrocardiograma, RX de tórax y analítica.

Pregunta 24

Texto de la pregunta

La correcta evaluación del paciente consta de:

Seleccione una:

- ☒ a. Anamnesis, examen físico, pruebas de laboratorio. ✓

- ☐ b. Anamnesis y examen físico.
- ☐ c. Anamnesis y pruebas de laboratorio.
- ☐ d. Exclusivamente pruebas de laboratorio.

Retroalimentación

A continuación se detallan los pasos a seguir para una correcta evaluación del paciente:

1) En la anamnesis deberá interrogarse específicamente sobre: - Antecedentes familiares de HTA y otros factores de riesgo cardiovasculares. - Antecedentes personales sobre estilos de vida y otros factores de riesgo cardiovascular. - Enfermedades neurológicas, cardiovasculares, endocrinológicas. - Alteraciones del sueño. - Consumo de alcohol, drogas o fármacos hipertensores. - Si el paciente ya conoce su condición de hipertenso, ha de precisarse cual fue el motivo de diagnóstico, la antigüedad de la HTA, las cifras detectadas, derivaciones hospitalarias por la HTA, medicación previa, así como su cumplimiento y tolerancia. 2) En el examen físico se deberá incluir siempre: peso, talla y cálculo del IMC ;pulsos carotídeos, examen cardiopulmonar, exploración abdominal, exploración pulsos periféricos. También será necesario conocer la distribución de la masa corporal determinando si presenta obesidad androide, abdominal o central. 3) Entre las pruebas rutinarias de laboratorio y otros procedimientos diagnósticos se encuentran los siguientes:

La respuesta correcta es: Anamnesis, examen físico, pruebas de laboratorio.

Pregunta 25

Texto de la pregunta

Respecto al establecimiento del tratamiento farmacológico:

Seleccione una:

- ☐ a. Se debe comenzar con una dosis alta para disminuir rápido la TA.
- ☐ b. La respuesta al tratamiento se produce de forma inmediata si las dosis son las correctas.
- ☐ c. El tratamiento puede interrumpirse cuando el paciente considere que está mejor.
- ☒ d. Antes de iniciar el tratamiento farmacológico hay que estar absolutamente seguro de que el diagnóstico de HTA es correcto. ✓

Retroalimentación

Una vez se ha decidido establecer un tratamiento farmacológico hay que tener en cuenta los siguientes principios generales del tratamiento: - Antes de iniciar el tratamiento farmacológico hay que estar absolutamente seguros de que el diagnóstico de HTA es correcto. - Considerar todas las características del hipertenso. - La reducción de la PA debe realizarse de forma gradual. - La respuesta al tratamiento puede tardar en producirse en un intervalo de 2 a 8 semanas. - No se debe interrumpir de manera brusca el tratamiento.

La respuesta correcta es: Antes de iniciar el tratamiento farmacológico hay que estar absolutamente seguro de que el diagnóstico de HTA es correcto.

Pregunta 26

Texto de la pregunta

Los factores causales de la HTA son entre otros:

Seleccione una:

- ☐ a. Sexo, sobrepeso, herencia, factores ambientales.
- ☒ b. Falta de descanso, exceso de sodio en la alimentación, actividad física disminuida, exceso consumo de alcohol. ✓
- ☐ c. Raza, exceso de sodio en la alimentación, sobrepeso, factores ambientales.
- ☐ d. Sexo, raza, edad, falta de descanso.

Retroalimentación

- Descanso: La falta de horas de sueño. Los individuos que duermen menos de cinco horas diarias tienen mayor riesgo de desarrollar hipertensión, probablemente por la mayor actividad del sistema nervioso simpático. - Exceso de sodio en la alimentación: El exceso de sodio hace que se retengan líquidos, obligando al corazón, al hígado y a los riñones a trabajar por encima de sus posibilidades. De este modo, el aumento de la presión arterial se produce por el incremento de sangre en el torrente sanguíneo y su consecuente aumento de la tensión sobre las vías sanguíneas. - Actividad física disminuida: La actividad física fortalece el corazón, dilatando las arterias y disminuyendo la hipertensión. - Exceso consumo de alcohol: El alcohol es responsable de un incremento de la P.A. como consecuencia de un aumento de la actividad simpática y del eje renino-angiotensina-aldosterona. El consumo excesivo del alcohol puede contribuir a un 25-30% de los casos de HTA.

La respuesta correcta es: Falta de descanso, exceso de sodio en la alimentación, actividad física disminuida, exceso consumo de alcohol.

Pregunta 27

Texto de la pregunta

El seguimiento de la TA en pacientes con hipertensión límite se realizará:

Seleccione una:

- ☒ a. Inicialmente cada tres meses. ✓
- ☐ b. Una vez normalizada la TA, se realizarán controles cada 4 meses.
- ☐ c. Una vez al mes durante los seis primeros meses.
- ☐ d. No es necesario el control en un centro de Atención Primaria.

Retroalimentación

En pacientes con hipertensión límite: - Controles cada tres meses inicialmente. - Una vez normalizada la TA, se realizarán controles cada seis meses.

La respuesta correcta es: Inicialmente cada tres meses.

Pregunta 28

Texto de la pregunta

Entre las intervenciones encaminadas a la modificación del estilo de vida no se encuentran:

Seleccione una:

- ☐ a. Consejos para la práctica de ejercicio.
- ☐ b. Consejos profesionales para disminuir peso.
- ☒ c. Supresión parcial del hábito tabáquico. ✓
- ☐ d. Consejo profesional para disminuir el sodio en la dieta.

Retroalimentación

La supresión del hábito tabáquico debe ser total. 3.20.1 Modificaciones en el estilo de vida. - Supresión total del hábito tabáquico.

La respuesta correcta es: Supresión parcial del hábito tabáquico.

Pregunta 29

Texto de la pregunta

Una alimentación estándar suele aportar una cantidad de Na entre:

Seleccione una:

- ☐ a. 4000 y 5000 mg de Na.
- ☒ b. 4000 y 6000mg de Na. ✓
- ☐ c. 400 y 600 mg de Na.
- ☐ d. 40000 y 60000 mg de Na.

Retroalimentación

Una alimentación estándar suele aportar entre 4000 y 6000 mg de Na.

La respuesta correcta es: 4000 y 6000mg de Na.

Pregunta 30

Texto de la pregunta

Respecto a la ingesta de calcio:

Seleccione una:

- ☐ a. No existe un umbral para la ingesta de calcio por debajo del cual el riesgo de hipertensión aumenta.
- ☒ b. Existe un umbral para la ingesta de calcio por debajo del cual el riesgo de hipertensión aumenta. ✓
- ☐ c. Por encima de este umbral, las ingestas de calcio tienen más efecto aparente sobre la TA.
- ☐ d. El calcio no influye en la tensión arterial.

Retroalimentación

Existe un umbral para la ingestión de calcio por debajo del cual el riesgo de hipertensión aumenta considerablemente. Por encima de este umbral, las ingestas de calcio no tienen efectos aparentes sobre la TA. Como consiguiente puede concluirse que cuando la ingesta de calcio se aumenta en los individuos que no consumen los niveles recomendados nutricionales las cifras de TA tienden a disminuir de forma considerable. La respuesta correcta es: Existe un umbral para la ingesta de calcio por debajo del cual el riesgo de hipertensión aumenta.

[Finalizar revisión](#)