

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

FISIOPATOLOGIA

TEMA:

ENSAYO HIPERTENSIÓN

CATEDRATICO:

BASILIO ROBLEDO MIGUEL

ALUMN@:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 15/07/2020

# INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial (HTA), tensión arterial alta o también conocida como la muerte silenciosa es un enfermedad crónica caracterizada por la elevación de la presión arterial. La presión arterial es la fuerza que tiene la sangre contra las arterias todo esto por resultado de la función del corazón que es bombear sangre a todas las partes del cuerpo.

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.

Hoy en la actualidad nuestro México forma parte de uno de los primeros lugares de obesidad que como ya veremos mas adelante este es uno de los factores principales para que una persona pueda desarrollar hipertensión arterial pues por lo tanto es considerado que la prevalencia en México es 45.6% de la población según datos del instituto nacional de salud publica . En los últimos años se ha visto un notable incremento de hipertensión arterial en la población afectando principalmente a las personas que forman parte de la tercera edad sin embargo no deja fuera a que las personas con edad joven adulto(mayor a 20 años) puedan desarrollar dicha enfermedad es decir no quedan exentos de ella, es lamentable que se haya un crecimiento de esta forma debido a que la hipertensión arterial es una enfermedad que se puede prevenir llevando una buena alimentación, realizar actividad física, cambios de estilos de vida.

Por ello es importante como nutriólogos aprender bien a como prevenir y ayudar o tratar a pacientes con esta enfermedad crónico degenerativa ya que como nutriólogos podemos ayudar a nuestros pacientes a tener una mejor alimentación como en los hipertensos llevar una dieta con pocas cantidades de sodio y grasas nos ayuda a que el paciente este más controlado, esto también puede ayudar a prevenir la hipertensión de pacientes con antecedentes de hipertensión de su familia.

Las hipertensión es más frecuente conforme a adultos mayores de 50 años de edad, ya que con el envejecimiento existe mayor acúmulo de lípidos en las fibras de elastina de las arterias, lo que facilita el incremento de depósitos de calcio en estas; además se incrementa el grosor de la capa media arterial y existe hipertrofia e hiperplasia de las células musculares lisas, lo que genera un aumento en la síntesis de colágeno y de la actividad de las elastasas, ocurriendo como consecuencia la destrucción de la elastina e incrementando el índice colágeno/elastina aumentando la rigidez de las arterias por lo cual todo este aumenta el riesgo de desarrollar hipertensión arterial.

En este ensayo podrás encontrar información sobre que es la hipertensión , como se desarrolla , factores de riesgo.

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Como ya mencione anteriormente la hipertensión arterial es la elevación de los valores tensionales por encima de los valores normales de 120mmHg/80mmHg. La hipertensión arterial es una enfermedad que se ha extendido por todo nuestro país, teniendo actualmente una gran prevalencia en México así como también la diabetes estas dos patologías usualmente van de la mano, es decir que pueden ambas coexistir en una persona. La hipertensión arterial como anteriormente mencione se le conoce como muerte silenciosa porque en sus estadios iniciales es asintomática y por ello es que al paso del tiempo esta evoluciona dañando así los órganos blancos. La hipertensión arterial puede ser considerado como un síndrome ya entre sus signos y síntomas incluye por supuesto la elevación de la presión arterial, alteraciones lipídicas, resistencia insulínica, alteraciones en la reserva funcional renal, cambios en la estructura y función del ventrículo izquierdo, reducción de la compliance arteria, tendencia protrombótica y disfunción endotelial. Todo esto es muy importante ya que hace que esta enfermedad sea peligrosa para la persona que la tiene y además tienen un alto riesgo de enfermedad coronaria y accidentes cardiovasculares.

La hipertensión arterial es de etiología multifactorial ya que depende mucho de nuestro estilo de vida, los malos hábitos de alimentación, sedentarismo, consumo excesivo de sodio entre otros que explicare más adelante.

La hipertensión arterial puede ser primaria o secundaria y sus causas principales de producción son debido a el volumen sanguíneo, la resistencia vascular periférica y la impedancia aortica, actuando e intensificándolos el sodio ya que su ingesta produce un incremento en el volumen intravascular y de la resistencia periférica lo que aumenta la tensión arterial por ello se recomienda que las personas con esta patología consuman pocas cantidades de esta, el riñon ante el incremento dela volemia, excreta el exceso en la orina , por lo que la falla en la producción de orina por el daño renal hace que haya una sobrecarga de volumen que hace que haya un incremento de la presión arterial, el aumento del tono simpático genera vasoconstricción, disfunción endotelial, tendencia protrombótica, resistencia a la insulina e hipertrofia ventricular, el SNS, los estrógenos y el endotelio (disfunción) que generar un desequilibrio en las sustancias vasoconstrictoras y vasodilatadoras.

La hipertensión arterial se clasifica también normal de 120/80 mmHg, prehipertensión de 120-139/80-89 mmHg, hipertensión estadio 1 de 140-159/90-99 mmHg y hipertensión estadio 2 mayor o igual a 160/100 mmHg

Los factores de riesgo de la hipertensión arterial son aquellas variables de origen Biológico, Físico, Químico, Psicológico, Social, Cultural, etc. Que influyen más frecuentemente en los futuros candidatos a presentar dicha enfermedad.

La posibilidad de que una persona desarrolle presión alta se le conoce como factor de riesgo y el conocimiento de éste o estos factores de riesgo son claves para prevención, manejo y control de la hipertensión arterial.

### **Se encontraron los siguientes factores de riesgo:**

#### **❖ No modificables:**

**Edad:** Al investigar la ocurrencia de HAS en relación a la edad, se observa un aumento progresivo de hipertensión en relación a la edad, llegando hasta el 70% entre los individuos con más de 70 años.

**Factores Genéticos:** Existe una correlación entre los factores genéticos y la hipertensión arterial. Se cree que la hipertensión puede ser determinada por alteraciones en sistemas biológicos, originarios a partir de la combinación de genes

**Género y etnia:** En relación al género y etnia la prevalencia de la hipertensión arterial es semejante entre hombres y mujeres, pero más elevada en los hombres hasta los 50 años. En relación a la etnia, la hipertensión arterial es dos veces más predominante en individuos negros.

**Factores socioeconómicos:** aquellas con mejores condiciones tienen mayor acceso a las informaciones, mejor entendimiento de la condición clínica y mayor adherencia al tratamiento. Hay tasas más altas de enfermedades cardiovasculares en grupos con nivel socioeconómico más bajo. La baja escolaridad está asociada a las mayores tasas de enfermedades crónicas no transmisibles, en especial a la hipertensión arterial. NASCENTE (2010).

#### **❖ Modificables**

**Exceso de peso y obesidad:** El exceso de peso se asocia con mayor predominio a la hipertensión arterial desde edades jóvenes, y que, en la vida adulta, incluso entre individuos no sedentarios, un incremento de  $2,4\text{kg/m}^2$  en el índice de masa corporal resulta en mayor riesgo de desarrollar la hipertensión. Peixoto et al (2006) sugieren que aproximadamente 70% de los casos nuevos de hipertensión arterial pueden ser atribuidos a la obesidad o al aumento de peso.

**Sedentarismo:** En cuanto al sedentarismo, Ávila et al (2010) refieren que la actividad física reduce la incidencia de HAS en individuos pre hipertensos además de reducir la mortalidad y los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

**Ingestión de alcohol:** La ingestión prolongada de alcohol puede, además de aumentar la presión sanguínea, aumentar la mortalidad cardiovascular en general.

**Tabaquismo:** El tabaquismo es la mayor causa de mortalidad por problemas cardiovasculares del mundo, aunque el cese del hábito de fumar no disminuya los niveles de presión arterial.

**Consumo de cafeína:** La ingesta de cafeína en forma de café, té o refrescos de cola, pueden provocar elevaciones agudas de la presión arterial.

Para el diagnóstico de hipertensión arterial se basa en tres determinaciones a ,lo largo de un periodo de dos o tres semana. La técnica correcta de toma de hipertensión arterial según la norma oficial mexicana NOM-030-SSA2-2017 es la siguiente:

- Antes de tomar la presión arterial debemos sentar a nuestro paciente en un lugar cómodo.
- Realizar un cuestionario (¿Cómo llego al consultorio? ¿caminado un medio de transporte? ¿consumiste café , alcohol, tabaco? ¿Tiene ganas de orinar?)
- Le daremos 5 minutos de reposo a nuestro paciente antes de realizar la toma.
- Procederemos a tomar la presión arterial y le pediremos al paciente que guarde silencio
- Nos aseguraremos que el menisco del mercurio o la aguja del aneroide coincidan con el cero de la escala, antes de empezar a inflar
- Cuando se empleémos esfigmomanómetro de mercurio, el observador se sitúa de modo que su vista quede a nivel del menisco de la columna de mercurio; en caso de que sea aneroide o electrónico, se deberá observar cuidadosamente
- Se colocará el brazalete situando el manguito sobre la arteria humeral y colocando el borde inferior del mismo 2 cm por encima del pliegue del codo
- Mientras se palpa la arteria humeral, se inflará rápidamente el manguito hasta que el pulso desaparezca, a fin de determinar por palpación el nivel de la PAS sistólica;

- Se desinflará nuevamente el manguito y se colocará la cápsula del estetoscopio sobre la arteria humeral, por fuera del manguito;
- Se inflará rápidamente el manguito hasta 30 o 40 mmHg por arriba del nivel palpatorio de la PAS y se desinflará a una velocidad de aproximadamente 2 mmHg/seg;
- La aparición del primer ruido de Korotkoff marca el nivel de la PAS y el quinto, la PAD;
- Los valores se expresarán en números pares, a excepción de los electrónicos;
- Si las dos lecturas difieren por más de cinco mmHg, se realizarán otras dos mediciones y se obtendrá su promedio;
- En caso de la presencia de arritmias como la fibrilación auricular, deben hacerse tres mediciones repetidas, con intervalos de 5 min;
- En caso de encontrar diferencia en el registro de los dos brazos de más de 10 mmHg se sospechará la presencia de obstrucción vascular en el miembro con menor cifra, y
- El valor de la PAS y de la PAD que se registre, corresponderá al promedio de por lo menos dos mediciones hechas con un intervalo mínimo de 5 min.

## **Conclusiones:**

La hipertensión arterial es el resultado de un proceso multifactorial que la persona al conocerlo puede modificarlo o corregirlo en forma positiva, y esas acciones se van asociando significativamente para prevenir que la enfermedad aparezca.

La hipertensión es una enfermedad muy común hoy en día por eso es bueno aprender a cómo prevenirla como realizar actividad física y cambiar nuestro hábitos alimenticios ya que la hipertensión arterial nos puede conducir a la muerte si no es tratada correctamente, existen varios factores de riesgo para las personas que padecen esta enfermedad como lo es la obesidad o sobre peso, el tabaquismo, alcoholismo y el sedentarismos.

La nutrición puede ayudar a que la hipertensión se controle ya que esta no tienen cura por lo cual llevar una mejor alimentación nos puede ayudar a sentir una mejoría y alargar el tiempo de vida de nuestros pacientes y que se encuentren estables.

Las personas con antecedentes de hipertensos en su familia pueden prevenir esto empezando a cambiar sus hábitos alimenticios como una dieta baja en sodio y grasas, también realizar actividad física nos puede ayudar a prevenir esta enfermedad que hoy en día es muy común en la población, esta enfermedad conocida como la muerte silenciosa.

## BIBLIOGRAFÍA

H. Argente, M. Alvarez, semiología médica, fisiopatología, semiotecnia y propedéutica

Robles, B. H. (2001). Factores de riesgo para la hipertensión arterial. Archivos de cardiología de México, 71(S1), 208-210. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=10762>

Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica

Guía práctica clínica Diagnóstico y Tratamiento de la Hipertensión Arterial En el primer nivel de atención