



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

FISIOPATOLOGÍA 1

ENSAYO → HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DOCENTE: MIGUEL BASILIO ROBLEDO

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

TERCER CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

11 DE JULIO 2020

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Introducción

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas afecciones que se caracterizan por una disfunción cardíaca y de los vasos sanguíneos. son las principales causas de muerte en el continente americano, además de ser una causa común de discapacidad, muerte prematura y altos costos para su prevención y control. El tabaquismo, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y de sodio, además de otros determinantes como la susceptibilidad genética, el estrés psicosocial, los hábitos de alimentación inadecuados y la falta de actividad física, inciden en conjunto en la distribución, frecuencia y magnitud de estas enfermedades. En México, durante el periodo comprendido entre 1993-2005, se han observado incrementos en la prevalencia de obesidad, hipercolesterolemia, hipertensión arterial y síndrome metabólico, de acuerdo con las encuestas nacionales. Dentro de estas patologías, se encuentra la hipertensión arterial, que es una elevación sostenida de la presión arterial sistólica, diastólica o ambas. La presión arterial es producto de la fuerza con que la sangre presiona contra las paredes de los vasos sanguíneos, a medida que es bombeada por el corazón. la presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg) y se registra en forma de dos números separados por una barra. El primero corresponde a la presión arterial sistólica, la más alta, que se produce cuando el corazón se contrae. El segundo corresponde a la presión arterial diastólica, la más baja, producida cuando el músculo cardíaco se relaja entre un latido y otro. La presión arterial normal en adultos se define con una presión sistólica de 120 mm Hg y una presión diastólica de 80 mm Hg. La prevalencia en México de la Hipertensión Arterial en la población de 20 años y más es de un tercio de esa población (30.8%), cuatro puntos porcentuales más que en 1993 y sin cambios significativos de 2000 a 2005. El cambio porcentual fue ligeramente mayor en mujeres (25.1 a 30.6%) respecto a hombres (28.5 a 31.5%) en todo el periodo. La hipertensión arterial México, registra la prevalencia más alta de hipertensión arterial en todo el mundo. Uno de cada tres mexicanos mayores de edad padece hipertensión arterial. Provoca la muerte de 138 personas por día, según el (IMMS). Es conocida como una enfermedad silenciosa, pues, no da síntomas y se relaciona con el sobre peso y obesidad. Si no se controla, la hipertensión puede provocar evento cerebrovascular, infarto de miocardio, hipertrofia ventricular e insuficiencia cardíaca. En los vasos sanguíneos puede provocar aneurismas, debilidad en la pared vascular, probabilidad de obstrucción y ruptura. Además puede causar insuficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo.

Desarrollo

La hipertensión arterial sistémica (HAS) es de las enfermedades crónicas de mayor prevalencia en México, ya que afecta al 30.8% de la población de entre 20 a 69 años de edad. La hipertensión arterial es una enfermedad común, causando elevación constante de presión en vasos sanguíneos, mientras más alta es, más trabajo efectúa en el corazón para bombear con suficiente sangre al organismo. A menudo asintomática, caracterizada por aumento de la presión arterial que excede persistentemente de los 140-90 mm Hg. El riesgo de padecerla aumenta con la obesidad, con la concentración elevada de sodio en plasma, con la hipercolesterolemia, y una historia familiar de hipertensión. Algunos tipos de hipertensión son:

- **Hipertensión primaria (esencial):** elevación de la tensión arterial sistémica sin que se pueda encontrar su causa y que suele ser el único hallazgo clínico relevante. La tensión arterial elevada siempre debe considerarse un riesgo y los individuos con dicho padecimiento, tienen riesgo de padecer patología cardiovascular.
- **Hipertensión secundaria:** presión arterial elevada asociada a varias enfermedades primarias, que pueden ser renales, pulmonares, endocrinas o vasculares.
- **Hipertensión maligna:** forma letal de hipertensión, ya sea esencial o secundaria. Se trata de un proceso fulminante caracterizado por una tensión arterial muy elevada, que con frecuencia lesiona la íntima de los vasos de pequeño calibre, el cerebro, la retina, el corazón y el riñón.

A continuación, la clasificación de la presión arterial:

➤ Clasificación de la presión arterial	➤ Presión arterial sistólica (MM HG)	➤ Presión arterial diastólica (MM HG)
➤ Normal	➤ < 120	➤ < 80
➤ Prehipertenso	➤ 120-139	➤ 80-89
➤ Hipertensión etapa 1	➤ 140-159	➤ 90-99
➤ Hipertensión etapa 2	➤ ≥ 160	➤ ≥ 100

Prehipertensión: se define como una presión arterial sistólica entre 120-139 mm Hg o una presión arterial diastólica entre 80-89 mm Hg.

Hipertensión arterial etapa 1: se define como una presión arterial sistólica entre 140-159 mm Hg o una presión arterial diastólica entre 90-99 mm Hg.

Hipertensión arterial etapa 2: se define como una presión arterial sistólica > 160 mm Hg O una presión arterial diastólica > 100 mm Hg.

Algunos factores de riesgo son:

- Consumo de alimentos que contienen demasiada grasa y sal.
- Consumir cantidades insuficientes de frutas y hortalizas.
- Uso nocivo de alcohol y tabaco.
- Sedentarismo y falta de ejercicio.
- Mal control del estrés.

Las condiciones de vida y de trabajo pueden retrasar la detección y tratamiento por falta de disponibilidad de horarios. La urbanización acelerada y desordenada también tiende a contribuir a la hipertensión, ya que estos entornos estimulan el consumo de comidas rápidas que, debido a su composición, no son nutritivas para la salud, el sedentarismo, el tabaquismo y uso de alcohol. Aunque en algunos casos, la hipertensión no tiene causas específicas conocidas, puede haber factores genéticos, y en personas mayores de 40 años, sus causas secundarias serían las enfermedades renales y endocrinas o malformación de los vasos sanguíneos.

La medida de la presión arterial se lleva a cabo realizando la técnica de medida de PA: es la toma en consulta mediante la técnica auscultatoria con esfigmomanómetro de mercurio. La medida de la PA debe realizarse con el sujeto en reposo físico y mental.

Es importante modificar el estilo de vida para poder mejorar la calidad de vida de una persona hipertensa, como la restricción del consumo de sal, consumo de hortalizas, productos lácteos desnatados, fibra dietética y soluble, cereales integrales y proteínas de origen vegetal, menos contenido de grasas saturadas y colesterol, evitar el consumo de alcohol, dejar de fumar y hacer ejercicio con regularidad.

Conclusión.

La hipertensión arterial es una enfermedad que afecta en forma global a la población. Depende del estilo de vida de cada individuo, de la alimentación, del ejercicio y la exposición a situaciones que provoquen estrés. El diagnóstico se basa en las mediciones de las cifras de presión arterial, se debe tener en cuenta que los dispositivos que se utilicen para la medición deben de ser fiables. Es necesaria la evaluación médica constant, iniciar tratamiento de control, para evitar complicaciones que pueden provocar infarto agudo al miocardio, cardiopatía hipertensiva, insuficiencia cardiaca, aneurismas, accidente cerebrovascular e insuficiencia renal. El consumo de alimentos con exceso de sal y grasas, ingesta de alcohol, consumo de tabaco, estrés, sedentarismo, obesidad, sobrepeso, edad y antecedentes familiares son los factores de riesgo de hipertensión arterial. Una alimentación adecuada, práctica constante de ejercicio y control de peso corporal, pueden reducir entre 5 y 10 unidades de cifras de presión arterial.

Bibliografía.

Comité nacional conjunto en prevención, detección, evaluación y tratamiento de la hipertensión arterial (JNC): séptimo informe. Estados unidos. 2003.

Farreras V, Rozman C, medicina interna, Elsevier, España 2012.

Harrison manual de medicina, 17ª edición, MC Graw Hill, México..

Organización mundial de la salud (OMS): información general sobre la hipertensión en el mundo.

Diccionario de medicina MOSBY, medicina, enfermería y ciencias de la salud. Volumen 1. Sexta ed.