



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

E.L.N: GUADALUPE FLORES ZAVALA

L.N: NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO

MAPA CONCEPTUAL : HTA

NUTRICIÓN SINDROME METABOLICO

SEXTO CUATRIMESTRE

PASIÓN POR EDUCAR

LIC.NUTRICIÓN

TAPACHULA CHIAPAS A 18 DE JUNIO DEL 2020

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistente alta, lo que puede dañarlos.

La tensión arterial normal en adultos es de 120 mm (tensión sistólica) y 80 mm Hg (tensión diastólica)

## PROBLEMAS

La hipertensión aumenta el riesgo de infarto miocárdico, accidente vascular cerebral e insuficiencia cardíaca, en particular para individuos mayores de 65 años de edad.

## FACTORES

a) La edad aumenta aproximadamente los 64 años en hombres y en mujeres mayor a los 65 años  
b) Antecedentes familiares. tiende a ser hereditaria.

B) Tener sobrepeso u obesidad.  
C) No hacer actividad física.  
D) Consumo de tabaco alcohol  
E) Demasiada sodio en la dieta y muy poco potasio.  
F) Estrés y fármacos

La guía europea mantiene los puntos de corte de HTA 140/90 mmHg.  
La clasificación define tres niveles de HTA: grado 1, 2 y 3.

## LA CLASIFICACIÓN

Hipertensión de grado 1 : 140-159 y 90-99  
Hipertensión de grado 2: 160-179 y 100-109  
Hipertensión de grado 3 : > 180 y > 110  
Hipertensión sistólica aislada > 140 y < 90

## ETIOLOGIA

La activación endotelial, el estrés oxidativo y la disfunción del músculo liso vascular (hipertrofia, hiperplasia, remodelación) pueden causar inflamación y endurecimiento de los vasos sanguíneos .

## PRECAUSIÓN

Los pre hipertensos ( de 120 a 139 o de 80 a 89 mm Hg) requieren modificaciones en el estilo de vida promotoras de la salud para evitar el incremento progresivo de la presión arterial

## SINTOMAS

cefaleas frecuentes, visión alterada, disnea, epistaxis, dolor torácico, mareo, falta de memoria, ronquidos y apnea durante el sueño y molestia gastrointestinal.

## CAUSAS HTA SECUNDARIAS

fármacos, nefropatía crónica, síndrome de Cushing, tratamiento con esteroides, feocromocitoma, aldosteronismo primario, enfermedades tiroideas o paratiroides.

## HTA PRIMARIA

no hay una causa identificable y suele desarrollarse gradualmente en el transcurso de muchos años.

## RECOMENDACIÓN

A) Usar fuentes de ácidos grasos omega-3  
B) Aumentar las fuentes alimentarias de ácido fólico, vitaminas B 12, B6 y vitamina D  
c) Aumentar la actividad física baja o moderada (caminar, trotar y bicicleta )  
D) Disminuya el consumo de alimentos con grasas trans y azúcares simples

## NUTRICIÓN

La dieta DASH; es rica en frutas, verduras y lácteos bajos en grasa principalmente en ácidos grasos saturados y grasa total.

El consumo limitado de sal, mayor ingestión de potasio

La restricción prolongada de 400 mg del sodio en sujetos con hipertensión descontrolada .

El consumo de nutraceuticos, vitaminas, antioxidantes y minerales, junto con la restricción moderada del alcohol.

frutas y verduras (cinco a 10 raciones al día) por su contenido de flavonoides, fitoquímicos

Leer las etiquetas : un producto sea libre de sodio, debe tener 5 mg o menos por porción

Los hidratos de carbono como los de frijoles, cereales integrales, salvado de avena.

grasas de aceites de oliva, soya y canola durante la preparación y pistaches, semillas de girasol .

**Alimentos bajos en grasa y calorías**