

“HIPERTENSIÓN”



**GUÍA
DE**

RECOMENDACIONES

ELN. DIEGO QUIÑONES GARCÍA

OBJETIVOS

Que conozca su condición por la Hipertensión arterial que tiene.

Que entienda la importancia del tratamiento para disminuir y controlar la PA

Que adopte un estilo de vida saludable

Hacerle ver que se puede comer de una forma saludable y sencilla con el estilo DASH

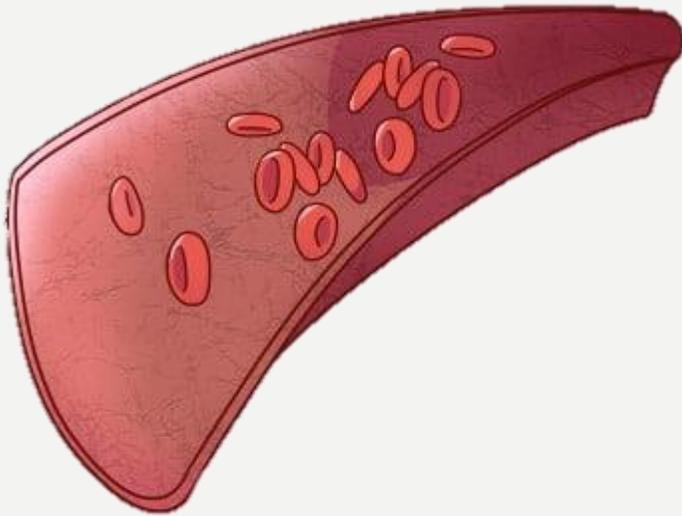
Que entienda la estructura de plan de alimentación y las abreviaturas del mismo.

Independizar del Nutriólogo o Médico para su cuidado nutricional

CONCE LA HIPERTENSIÓN

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes internas de las arterias, cuando las arterias se vuelen estrechas, la presión de la sangre se eleva y esto causa presión arterial alta (Hipertensión).

La misma presión arterial alta puede causar daños en las arteria, disminuir el flujo sanguíneo hacia los órganos y hacer que su corazón trabaje con mas fuerza de lo normal. **Si no se controla**, puede causar enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, enfermedades renales, ceguera y otros problemas de salud.



Podrías estar preguntando **¿Por que tengo Hipertensión?** Cuestión que nosotros te aclaramos, ya que la presión arterial alta se desarrolla poco a poco durante muchos años y por eso que la llaman el asesino silencioso, existen cosas que aumentan su presión arterial las cuales se les llama **factores de riesgo** de los cuales alguno son modificables y otro no. Entonces... **¿Cuáles son los factores de riesgo que puedo modificar y cuales no?**

NO MODIFICABLES

- × Antecedentes familiares
- × Edad: El riesgo aumenta con la edad

MODIFICABLES

- ✓ Inactividad física (Sedentarismo)
- ✓ Tener sobrepeso u obesidad
- ✓ Dieta
- ✓ Estrés
- ✓ Tabaquismo y Alcoholismo

CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL



ALIMENTACIÓN

Sin duda alguna el llevar una buena alimentación nos arroja buenos resultados, un tipo de alimentación es la de tipo **DASH**, (Enfoques Alimenticios para **D**etener la **H**ipertensión), la cual ayuda a la disminución de la presión arterial en los primeros 15 días, la cual se caracteriza por ser rica en productos integrales, mayor porciones de frutas y verduras, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescados y aves, frijoles, semillas y frutos, con el beneficio que no solo ayuda a prevenir la HTA, si no también DM, Enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.



ACTIVIDAD FÍSICA

La inactividad física es un FR cardiovascular como la diabetes mellitus, las dislipidemias y la obesidad. Por tanto, la práctica de AF y EF de forma regular genera importantes beneficios en la salud y ayudar a controlar los principales FR cardiovascular. La práctica de AF y EF de forma regular, previene o retrasa el desarrollo de HTA y disminuye los valores en individuos que ya la padecen. La AF o EF aeróbico realizado por personas con riesgo alto de desarrollar hipertensión reduce la elevación de la PA que se produce con el paso del tiempo. Por eso es que mantenerse activo es una de las mejores maneras e controlar su presión arterial por ende se recomienda hacer al menos 150 min (2 h y 30 min) por semana de ejercicio moderado o 75 min (1 h y 15 min) de ejercicio vigoroso o una combinación de ambos



PESO

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener presión arterial baja, si s necesario bajar un 5-10% de su peso actual, disminuirá el riesgo considerablemente, prevenir completamente la ganancia de peso y promover siempre la disminución de peso en caso de que se necesite.



MEDICAMENTOS

Si su médico le receta medicamentos para la presión arterial, la mejor manera de controlar su presión arterial es tomarlos todos los días, aunque usted se sienta bien. Aunque haya alcanzado un nivel óptimo de presión arterial, es posible que no se mantenga en ese nivel sin sus medicamentos.

PLAN DE ALIMENTACIÓN (DIETA)

RECOMENDACIONES GENERALES

Disminuir el sodio, en pacientes controlados <2,300 mg/día y en descontrolados <1,500 mg/día.

Promover el peso siempre que sea necesario y evitar las ganancias de peso.

Respetar los 5 tiempos de comida y no saltarse ninguno.

Realizar actividad física como mínimo 150 min (2:30 hrs) x semana, con ejercicios moderados o combinados con ejercicio vigorosos

Respetar el consumo de fibra y agua estipulado

Evitar la sal de mesa y promover el consumo de potencializadores de sabor

Leer bien las etiquetas de los productos comprados para ver el contenido de sodio con el que cuentan

Evitar el tabaquismo y el alcoholismo

Notificar a su Nutriólogo y Medico en caso de presentar trastornos del sueño, diarrea o deshidrataciones

LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS POR SU CONTENIDO DE SODIO

NO PERMITIDOS



(LIMITAR SU CONSUMO)

- × Jugo de jitomate y coctel de vegetales
- × Frutas y verduras enlatadas
- × Alimentos en conservas como los que están en salmuera
- × Pescados o carnes secos, empanizados, ahumados o enlatados
- × Mantequilla o margarina con sal
- × Todo tipo de aceitunas
- × Papas fritas, nueces y cacahuates con sal, la propia crema de cacahuates y pretzels
- × Jamón, carnes frías
- × Cátsup, salsa de soya
- × Comidas rápidas

PERMITIDOS

- ✓ Potenciador de sabores, Ácidos, Aliáceos, Especias y Hierbas aromáticas
- ✓ Vinagre, limón, ajo, cebolla, poro, pimienta, pimentón, curry, azafrán, canela, orégano, albahaca, hinojo, comino, laurel, menta, perejil, romero y tomillo
- ✓ Frutas frescas
- ✓ Cereales integrales, inflados, regulares
- ✓ Arroz, quínoa, pasta sola, palomita de maíz casera
- ✓ Margarina sin sal, aceite de olivo, canola, girasol, etc, para sustituir los aderezos en en salada
- ✓ Café , té

ABREVIATURAS

Este segmento es para aclararte y orientarte si tienes dudas de las siguientes abreviaturas que veras tanto en la guía como en el plan de alimentación.

GUÍA; Factor de riesgo (FA), Actividad física (AF), Ejercicio físico (EF), Hipertensión arterial (HTA), Presión arterial (PA), Miligramos (Mg).

SIGNOS; < Menor que, > Mayor que.

MEDIDAS; Taza (Tza), Una cucharada (Cda), Cucharadita (Cdta), Gramos (Gr), Pieza (Pza).

INSTRUMENTOS QUE TE SERVIRAN PARA QUE PUEDAS MEDIR LAS PORCIONES DE LOS ALIMENTOS



TAZA MEDIDORA



**CUCHARAS
MEDIDORAS**



**BASCULA DE
COCINA**

BIBLIOGRAFIAS

- **Enlace web;**

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5480159&fecha=19/04/2017&print=true

- Libro: Ruth A/2009/ Nutrición y Dietoterapia/Purdue University, Fort Wayne, Indiana/ McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V/9° Edición.
- Sylvia Escott-Stump/2012/Nutrición y Diagnostico/ Barcelona/