



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre de la alumna:

Daniela Calderón Sánchez

Licenciatura:

Nutrición

Nombre del maestro:

Daniela Rodríguez Martínez

Materia:

Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.

Cuatrimestre:

Sexto cuatrimestre

Actividad:

Mapa mental

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas, junio 2020.



Hipertensión arterial.

¿Qué es?

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

Se define como la presión arterial por encima de 140/90 y se considera grave cuando está por encima de 180/120.

Hipertensión Arterial

El corazón incrementa la fuerza en el bombeo de sangre



Dificultad para dormir



Dolor de cabeza

Sangrado nasal

Sensación de mareo



Síntomas

Etiología

Estrés



Obesidad



Alteración de membrana celular.

Ingesta elevado de alcohol



Ingesta elevada de sal



Sedentarismo



Llagas o heridas



Calambres o dolor



Fatiga, pesadez, cansancio

Cambio de color (piel, cara)

Temperatura

Falta de crecimiento

Signos

Ataque al corazón

Complicaciones

Daño ocular

Demencia vascular

Enfermedad renal crónica

Alimentación

Mantener un peso adecuado o perder peso de existir sobrepeso

Tomar cantidades adecuadas de proteínas (especialmente de origen vegetal), limitar proteínas animales con mucha grasa

Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra

2-3 lácteos/día

Tomar alimentos ricos en potasio

