

NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

Universidad Del Sureste

Alumna

Belén Abril Pimentel Cruz

Profesora

Daniela Rodríguez

Mapa Mental

Hipertensión Arterial

19 de junio de 2020

Hipertensión Arterial

¿Qué es?

La hipertensión arterial es una enfermedad frecuente que afecta a un tercio de la población adulta. Se produce por el aumento de la fuerza de presión que ejerce la sangre sobre las arterias de forma sostenida



Síntomas

- Dolor de cabeza intenso
 - Mareo
- Zumbido de oídos
- Sensación de ver lucecitas
- Visión borrosa
- Dolor en el pecho y/o lumbar
- Tobillos hinchados

Las cifras

De presión arterial sistólica (máxima) están entre 130-139 mmHg, y las de diastólica (mínima) entre 80-89 mmHg. En personas diabéticas, los niveles superiores a 140/85 mmHg también se consideran altos.

Causas

Muchos factores pueden afectar la presión arterial, incluso:

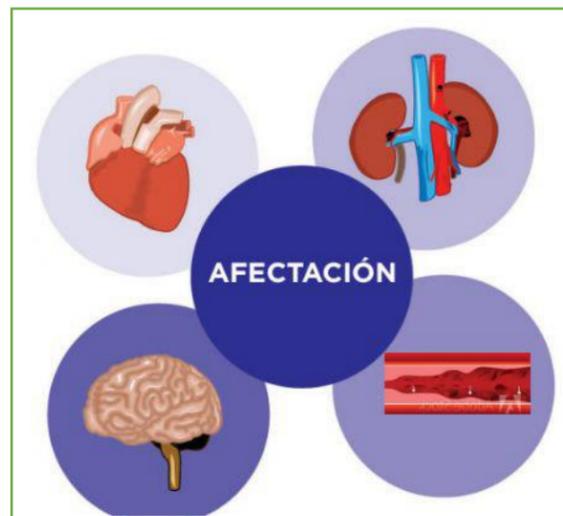
- La cantidad de agua y de sal que usted tiene en el cuerpo
- El estado de los riñones, el sistema nervioso o los vasos sanguíneos
- Sus niveles hormonales



Alimentación

Dieta DASH

Esta dieta es rica en nutrientes importantes y fibra. También incluye alimentos que son más ricos en potasio, calcio y magnesio, y más baja en sodio (sal) que la dieta.



Complicaciones

El exceso de presión sobre las paredes de las arterias que provoca la presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos y los órganos. Mientras más alta sea la presión arterial y más tiempo pase sin controlarse, mayor será el daño.

1. Ataque cardíaco o accidente cerebrovascular
2. Aneurisma.
3. Insuficiencia cardíaca.
4. Síndrome metabólico
5. Demencia.

