


- 
- Nombre del alumno: Carlos Sarahin López López
 - Docente: Lic. Daniela Rodríguez Martínez
 - Carrera: nutrición
 - Cuatrimestre: 6to
 - Materia: nutrición en obesidad y síndrome metabólico

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A JUNIO
2020

Se trata de un problema de prevalencia creciente que puede ser considerado como epidemia en la actualidad, incrementando paralelamente con el aumento en el padecimiento de sobrepeso y obesidad.

el paciente diabético-hipertenso envejece precozmente. La coexistencia de HTA y DM acelera la progresión de la aterosclerosis y, con ello, la aparición de complicaciones macro vasculares (enfermedad coronaria, ictus isquémico y arteriopatía periférica), pero también aumenta el riesgo de complicaciones micro vasculares, especialmente la nefropatía y la retinopatía diabética.

La interacción entre variaciones genéticas y factores ambientales tales como el estrés, la dieta y la actividad física, contribuyen al desarrollo de la hipertensión arterial esencial.

Dolor de cabeza fuerte.
Náuseas o vómitos.
Confusión.
Cambios en la visión.
Sangrado nasal

La hipertensión arterial (HTA), con cifras de presión arterial sistólica (PAS) y/o presión arterial diastólica (PAD) mayores o iguales a 140/90 mmHg, respectivamente, o seguimiento de tratamiento antihipertensivo, es un problema frecuente y con gran impacto sanitario por favorecer el riesgo de padecer enfermedad coronaria, ictus, accidentes cardiovasculares y problemas renales, junto con muerte premature.

Hipertensión arterial

Alimentación

Hidratos de carbono

Tomar cereales de grano completo y menos azúcar

Fibra

Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra

Tipo de dieta

Dieta DASH

Grasas

Reducir ingesta de grasa total y saturada y aproximar el aporte de grasa monoinsaturada y poliinsaturada al recomendado.

Proteínas

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

Peso corporal

Mantener un peso adecuado o perder peso de existir sobrepeso

¿Qué es?

Etiología

Signos y síntomas

Cifras de riesgo

Complicaciones