

Viernes 18 de junio de 2020

Materia: Nutrición en Obesidad y Síndrome

Metabólico



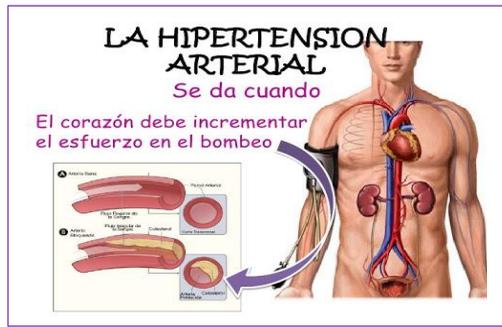
Docente: Daniela Rodríguez

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: Mapa Mental Hipertensión Arterial

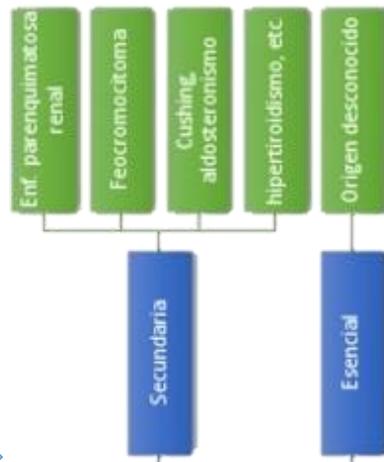
Cuatrimestre: 6to

Carrera: Nutrición



La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos

Que es la enfermedad



ETIOLOGÍA

SÍNTOMAS

Hipertensión

síntomas más comunes

- Respiración corta
- Sudoraciones
- Pulso rápido
- Sonido de zumbido en los oídos
- Dolor de Cabeza
- Rubor Facial
- Mareo
- Alteraciones visuales

- La claudicación
- Calambres o dolor
- Llagas o heridas
- Cambio de color en la piel de los pies.
- Temperatura más baja en una pierna que en la otra.
- Falta de crecimiento de las uñas

SÍGNOS



Hipertensión arterial

ALIMENTACIÓN

Una buena alternativa

dieta DASH

STOP hipertensión

Vegetales 3-4 porciones (al día)
Crudos, plancha, asados o cremas

Cereales integrales 35g (al día)
Elige una opción

Lácteos desnatados 2-3 (al día)

Frutas 4 piezas (al día)

Legumbres 2-3 raciones (semana)

Carnes magras de ave y pescado 2 raciones (al día)

Frutos secos 1 puñado (al día)

CIFRAS DE RIESGO

Tensión arterial	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Óptima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-90
Hipertensión grado 1	140-159	90-99
Hipertensión grado 2	160-179	100-109
Hipertensión grado 3	>180	>110
Hipertensión sistólica aislada	>140	<90

COMPLICACIONES

