

TEMA: Mapa mental



- NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ
- MATERIA: NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO
- CARRERA: NUTRICIÓN
- CATEDRÁTICO: DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ
- 5 CUATRIMESTRE
- COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A JUNIO DEL 2020

Conocida como **tensión arterial alta o elevada**, es un trastorno en el que **los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta**, lo que **puede dañarlos**.

Definición

Etiología

Esencial

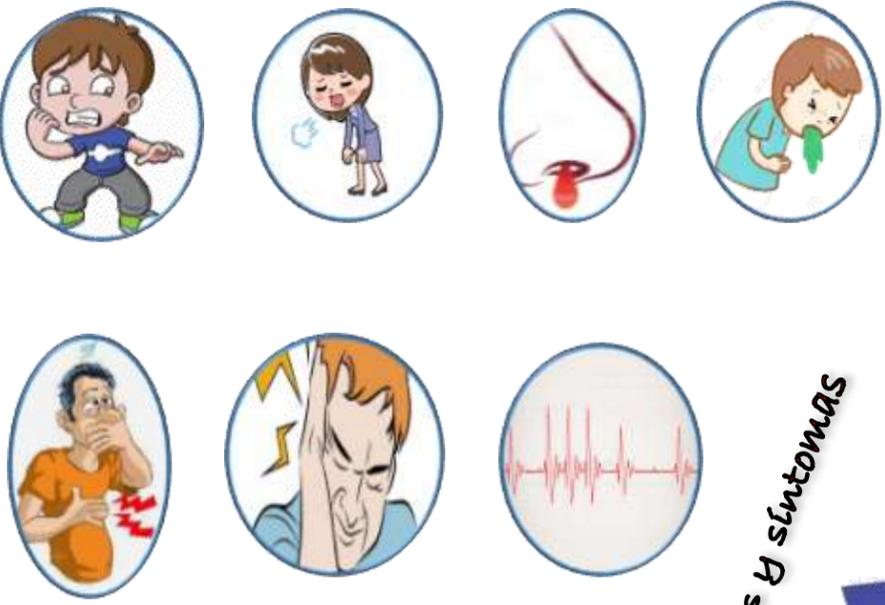
variedad de causas

Enf renal

Secundaria

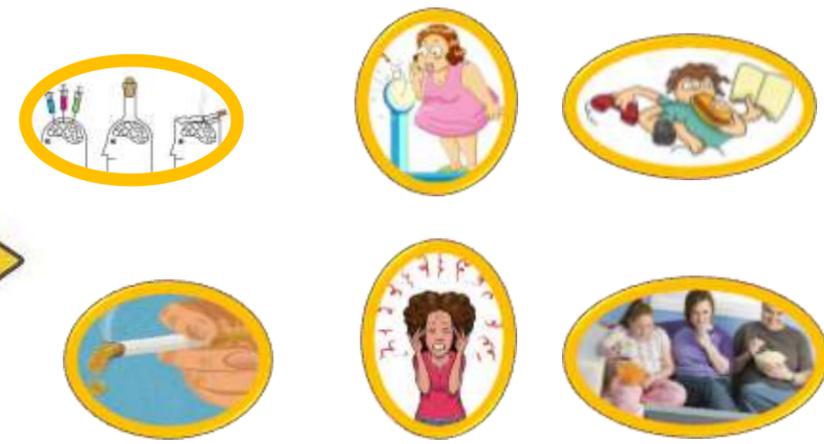
Origen desconocido

Signos y síntomas



Hipertensión Arterial

Factores



Alimentación

Dieta DASH basada en aumentar el consumo:



Bajo consumo de

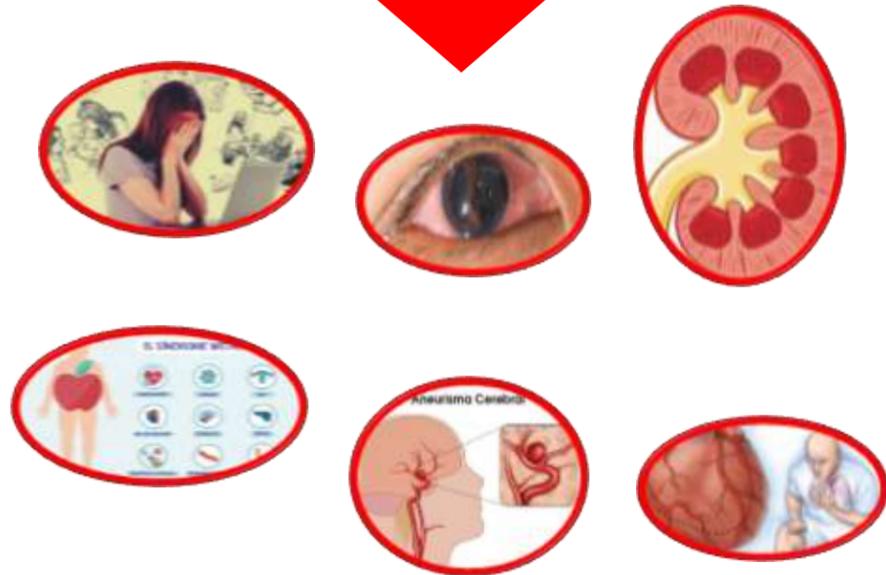
RICA EN

- Magnesio
- Calcio
- Potasio

- ✘ Carne
- ✘ Sodio

- ✘ Azúcar añadida
- ✘ Grasa saturada

Complicaciones



Cifras de riesgo

Según la OMS

Categoría	Sistólica	Diastólica
Presión óptima	>120	< 80
Presión normal	120-129	80-84
Presión en límite alto de la normalidad	130-139	85-99
Hipertensión grado 1	140-159	90-99
Hipertensión grado 2	160-179	100-109
Hipertensión grado 3	≥180	≥110
Hipertensión sistólica aislada	≥140	< 90

Bibliografía:

Rosa M. Ortega Anta^{1,4}, Ana Isabel Jiménez Ortega² , José Miguel Perea Sánchez^{3,4}, Esther Cuadrado Soto¹ y Ana M. López-Sobaler. (2016). Pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. 16 de junio del 2020, de 1 Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. 2 Unidad de Gastroenterología Pediátrica. Hospital San Rafael. Madrid. 3 Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Alfonso X El Sabio. Madrid. 4 Grupo de investigación VALORNUT-UCM (920030). Universidad Complutense de Madrid. Madrid Sitio web: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33s4/12_original.pdf

OMS. (desconocido). Hipertensión. 16 de junio del 2020, de Organización Mundial de la Salud Sitio web: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension#:~:text=Entre%20los%20factores%20de%20riesgo,el%20sobrepeso%20o%20la%20obesidad.>

desconocido. (2001). Etiología y riesgos de la hipertensión. 16 de junio del 2020, de elsevier Sitio web: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-etilogia-riesgos-hipertension-13021228>