

Nombre de la universidad

Universidad del sureste
UDS



Nombre de la materia

Nutrición en obesidad y síndrome metabólico

Nombre del catedrático

Daniela Rodríguez

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

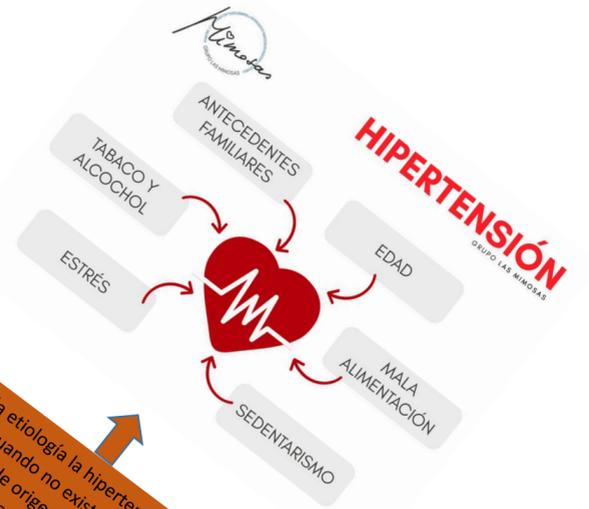
19 de junio 2020

Hipertensión



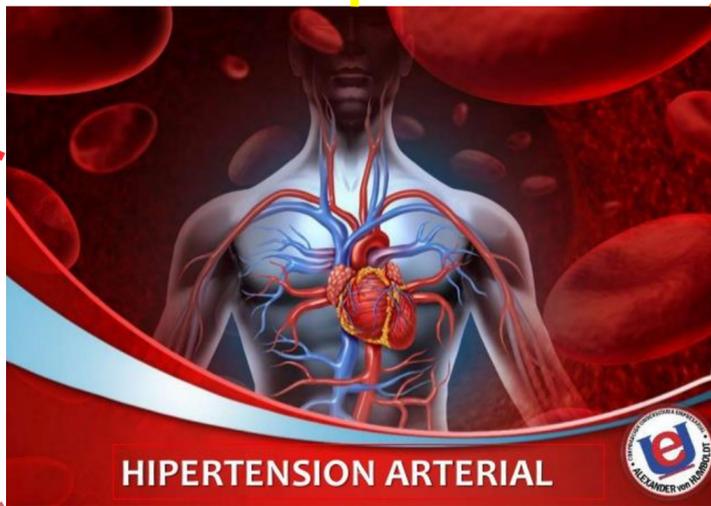
Una muerte silenciosa

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.



Según la etiología la hipertensión arterial esencial cuando no existen causas fisiológicas de origen conocido. Hipertensión secundaria se debe a una gran variedad de causas se trata de una manifestación de otra patología según la enfermedad los mecanismos que constituyen a la patogenia de HTA varían.

ENFERMEDAD



ETIOLOGÍA

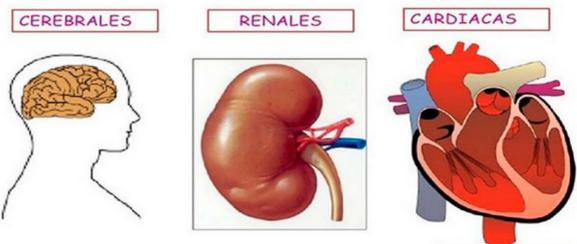
SÍNTOMAS

SIGNOS

COMPLICACIONES

Aneurisma, ataque de corazón, enfermedad arterial periférica, enfermedad renal crónica, daño ocular, demencia vascular, derrame cerebral, insuficiencia cardíaca.

Complicaciones de la hipertensión arterial



Síntomas de la Hipertensión Arterial

La mayoría de las personas con Hipertensión arterial NO PRESENTA SÍNTOMAS. Pero, pueden presentarse:

- Dolor de cabeza
- mareo
- Zumbido en los oídos
- Problemas de visión
- palpitaciones

Algunas personas con presión arterial alta pueden tener dolor de cabeza, dificultad para respirar o sangrado nasal, pero estos signos y síntomas no son específicos y por lo general no se presentan hasta que dicho trastorno alcanza una etapa grave o potencialmente fatal.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Clasificación: fatiga, pesadez, cansancio, cambios en los músculos de las piernas o pies durante el descanso. Tardar en sanar. Cambio de color: en la piel de los dedos que tienden a ser más blancos o amarillos. Falta de recimiento: de las uñas y del pelo de los dedos del pie.

- transpiración
- dificultad de la respiración
- dolor de estómago
- nauseas
- decaimiento
- boca seca



Reducir el sobrepeso y la obesidad. Reducción del exceso consumo de alcohol. Llevar a cabo una dieta cardiosaludable. Evitar los embutidos; los lácteos enteros. Consumir 3-4 veces a la semana como mínimo pescado para cocinar y aliñar tus platos. Escoge aceite vegetal; preferentemente aceite de oliva. Moderar tu consumo de grasas escogiendo cociones como hervido, a la plancha, parrilla, papillote, etc. Y evitando los fritos y los rebosados.

ALIMENTACIÓN

CIFRAS DE RIESGO

Reducción de peso 5-20 mmHg / 10 kg de peso perdido. Seguimiento de dieta DASH 8-14 mmHg. Aumento en actividad física 4-9 mmHg. Reducción en la ingesta de sodio 2-8 mmHg. Moderación en consumo de alcohol 2-4 mmHg.