

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

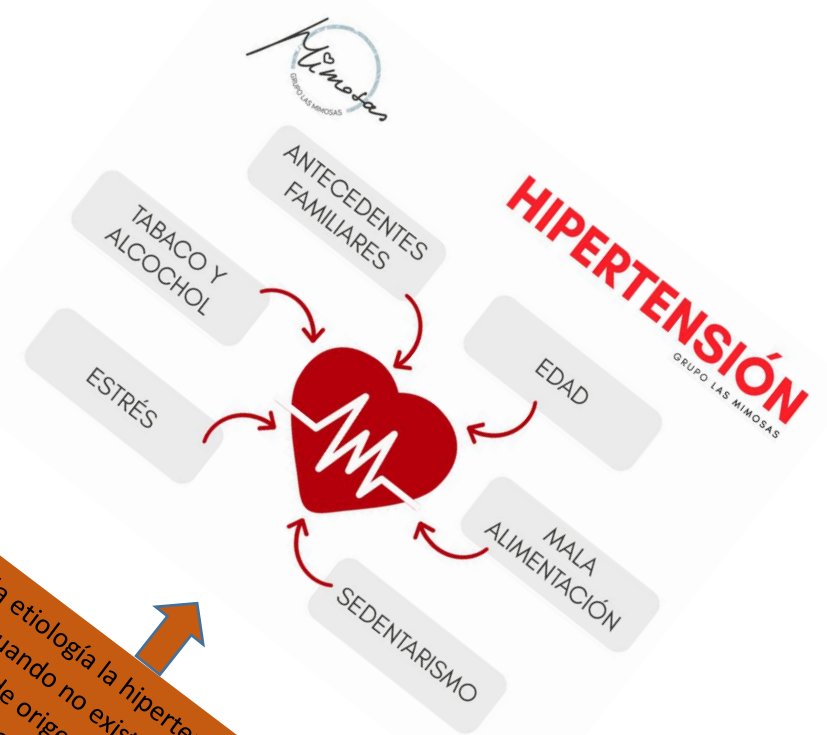


# Hipertensión



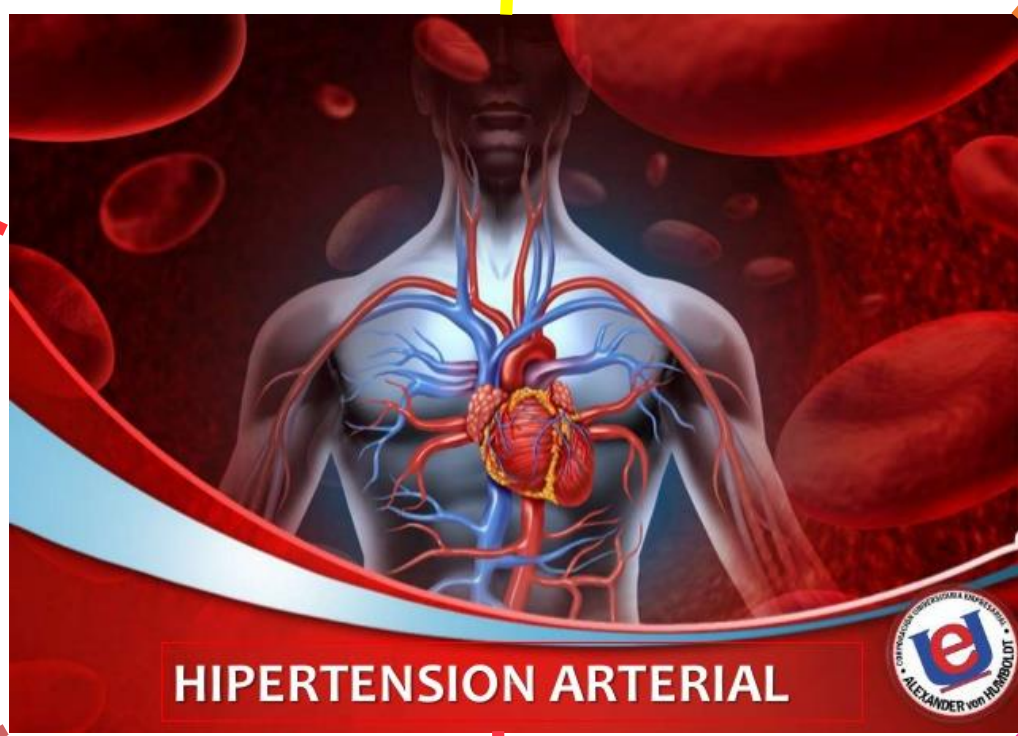
Una muerte silenciosa

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

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.

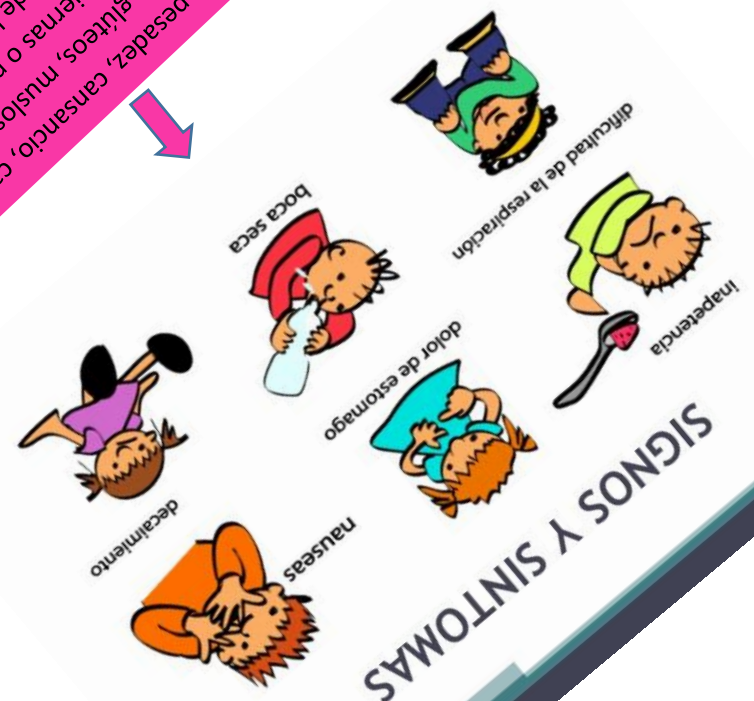
**Síntomas de la Hipertensión Arterial**

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

## SEÑALES

Clasificación: fatiga, pesadez, cansancio, cambios en los músculos de las piernas bilíateros, cambios en los brazos o hiedas; en los dedos de los pies o en las piernas que tardan en sanar. Cambio de color: en la piel de los dedos del pie. Lagas o hiedas: en las piernas o pies durante el descanso. Temperatura: más baja en una pierna que en la otra. Falta de crecimiento: de las uñas y del pelo de los dedos del pie.

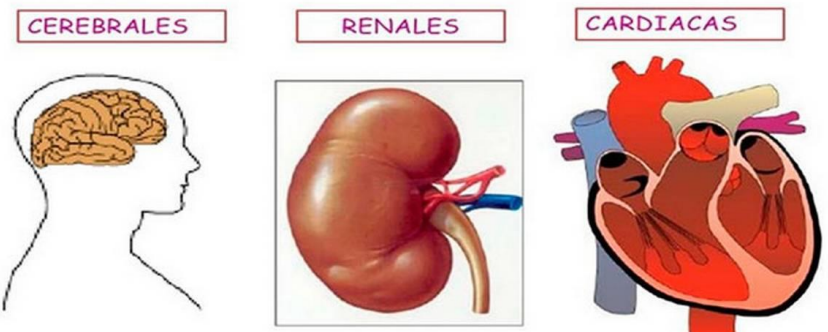


## SÍNTOMAS Y SÍNTOMAS

## COMPLICACIONES

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

### Complicaciones de la hipertensión arterial



## ALIMENTACIÓN



Reducir el sobrepeso y la obesidad. Reducción del excesivo 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.

## 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.

**13**

1 de cada 3 adultos sufre de hipertensión

1 de cada 3 adultos desconoce su enfermedad

1 de cada 3 adultos que se está tratando por hipertensión no logra mantener su presión bajo 140/90