



**Mi Universidad**  
**INTRODUCCION**  
**TESIS**

**NOMBRE DEL ALUMNO: ERIKA YATZIRI CASTILLO FIGUEROA**

**TEMA:** "PROMOCION DE LA EDUCACION ALIMENTARIA EN PERSONAS CON HIPERTENSION DE 40 A 60 AÑOS"

**PARCIAL: I**

**MATERIA: SEMINARIO DE TESIS**

**NOMBRE DEL PROFESOR:** LIC. ERVIN SILVESTRE CASTILLO

**LICENCIATURA: ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE: 8° CUATRIMESTRE**

## INTRODUCCION

La alimentación es una necesidad básica que todo ser vivo tiene, los alimentos son los que nos proporcionan las energías necesarias para poder realizar nuestras actividades diarias. A lo largo de la historia de la humanidad la alimentación ha jugado un papel muy importante ya que permite poseer una buena o mala salud siempre y cuando sea la práctica y los hábitos alimenticios que las personas lleven a cabo.

La Organización Mundial De La Salud (OMS) define a la alimentación como “un conjunto de actividades y proceso donde se toman los alimentos del ámbito externo, aportando energía y sustancias nutritivas, dichas sustancias son primordiales para el mantenimiento de la vida, por lo que la alimentación es un acto consistente voluntario y susceptible de educación.

La alimentación es una cadena de hechos que comienza con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. En nuestro medio se encuentran distintos grupos alimenticios los cuales están divididos con base a sus funciones y de acuerdo a los nutrientes que aportan al organismo, por lo tanto, para que las personas puedan lograr una alimentación saludable se debe combinar varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales.

Existen muchas enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una alimentación saludable, unas de estas enfermedades pueden ser las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, paro cardiorrespiratorio, arritmias, insuficiencia cardiaca, además de diabetes, anemia, la osteoporosis, además que la alimentación saludable permite que las personas puedan poseer una mejor calidad de vida en todas las edades, cuando no se practica una buena alimentación la salud tiende a alterarse y

esto puede llevar a causar muchas complicaciones a la salud e incluso la muerte.

La alimentación es un factor muy preponderante en la aparición de diversas enfermedades dentro de nuestra sociedad, principalmente las crónicas degenerativas. una de las más comunes en nuestros tiempos es la hipertensión arterial, la cual es un aumento de la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias para que esta pueda circular por todo el cuerpo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que la hipertensión arterial es un trastorno por el cual los vasos sanguíneos tienen persistentemente una tensión elevada, la sangre se distribuye desde el corazón a todo el cuerpo por medio de los vasos sanguíneos con cada latido, el corazón bombea sangre a los vasos. Por lo que la tensión arterial se genera por la fuerza de la sangre que empuja las paredes de los vasos sanguíneos, por lo que cuanto más alta sea la tensión, existe una mayor dificultad para que el corazón pueda bombear sangre.

La hipertensión arterial es una enfermedad que en el mundo afecta aproximadamente a 1280 de personas adultas de 30 a 70 años de edad en todo el mundo. La organización mundial de la salud (OMS) de acuerdo a sus reportes refiere que la hipertensión es el factor de riesgo como número uno de muerte, de acuerdo con la encuesta nacional de salud y nutrición de medio camino 2016 realizada por el instituto nacional de salud pública (INSP) y la secretaria de salud, uno de cada cuatro adultos en México llegan a padecer hipertensión arterial, es decir, 25.5% de la población en donde los hombres tienen una prevalencia de 24.9% y en las mujeres un 26.1%, mientras que el 40% de la población ignora la enfermedad.

Según la norma oficial mexicana NOM-030-SSA2-2017, la presión arterial óptima consta de una presión sistólica menor a 120 mmHg y una presión diastólica menor a 80 mmHg, una presión arterial subóptima consta de una presión sistólica de 120-129 mmHg y una presión diastólica de 80-84

mmHg, se presenta una presión arterial limítrofe cuando la presión sistólica es de 130-139 mmHg y una presión diastólica de 85-89 mmHg, se habla de hipertensión grado 1 cuando se presenta una presión sistólica de 140-159 mmHg y una presión diastólica de 90-99 mmHg, una hipertensión grado 2 es cuando hay una presión sistólica de 160-179 mmHg y una presión diastólica de 100-109 mmHg y finalmente se presenta una hipertensión grado 3 cuando la presión sistólica es mayor a 180 y la presión diastólica es mayor a 110.

Existen muchos factores que provocan que las personas sufran de una hipertensión arterial, estos factores de riesgo pueden ser las dietas malsanas, es decir, se tiene un consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y verduras, la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol y el sobrepeso o la obesidad, en donde estos factores pueden ser modificables, es decir, mediante actividades saludables se puede controlar la presión arterial, aunque existen factores que no son modificables como los antecedentes familiares de hipertensión, la edad superior a los 65 años. Cuando las personas sufren de una presión arterial tienen a sufrir varios síntomas, aunque esta no presenta síntomas aparentes y esto lleva a que las personas no se den cuenta de riesgo que corre su salud hasta que alguno de sus órganos vitales llega a sufrir de algunos cambios.

Algunos síntomas que se pueden presentar son las cefaleas matutinas, hemorragias nasales, ritmo cardiaco irregular, alteraciones visuales, además se pueden presentar síntomas de una hipertensión grave como pueden ser cansancio, náuseas, vómitos, confusión, ansiedad, dolor torácico y temblores musculares, por esta razón se recomienda que todas las personas midan de manera continua su presión arterial para determinar si existe algún problema o no, y de esta manera evitar las complicaciones que la hipertensión pueda presentar.

Una manera de evitar y de controlar las complicaciones que la hipertensión arterial presenta es mediante la alimentación saludable, manteniendo un peso adecuado, consumir alimentos bajos en sal y sodio, evitar los alimentos procesados ya que estos contienen grandes cantidades de sodio.

Muy pocas son las personas que saben la importancia de la educación nutricional para una vida saludable, ya que la correcta ingesta de alimentos es la clave para poseer una buena salud y así poder prevenir algunas enfermedades, por lo tanto, nosotros como seres humanos somos el reflejo de lo que comemos, porque las decisiones que se toman en cuanto al consumo de ciertas comidas determinan el estado de salud de las personas a lo largo de su vida. La educación nutricional es un conjunto de estrategias que se diseñan para adoptar de forma voluntaria un comportamiento de alimentación sostenible en el tiempo generando salud y bienestar en el futuro.

La prevalencia de hipertensión arterial se incrementa a medida que aumentan los niveles de peso, la obesidad está íntimamente relacionada con el desarrollo de hipertensión arterial, por lo que la mala alimentación, junto con otros factores como el sedentarismo, el tabaquismo, el sobrepeso, el consumo de alcohol y el estrés, puede agravar la hipertensión arterial, además determinadas comidas tienen una gran influencia sobre la posibilidad de desarrollar hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, ya que se considera nocivo el consumo elevado de grasas saturadas (trans, comidas, hamburguesas, papas fritas, pollo frito, productos precocidos, carbohidratos refinados (como azúcar de mesa), sal y alcohol.

En este proyecto se abordará la importancia de la alimentación en pacientes con Hipertensión Arterial, así como los hábitos alimenticios que han afectado o beneficiado en el ámbito de la salud, ya que muchas de las enfermedades que el ser humano llega a padecer es provocado por una mala alimentación. Por lo anterior, la hipertensión arterial es una de las

causas principales de muerte en todo el mundo y la causa principal del desarrollo de esta patología son los malos hábitos alimenticios. Finalmente, con este proyecto se podrá aumentar el conocimiento sobre la influencia de la alimentación en la aparición de dicha patología y por ende se podrá crear acciones para la prevención y su posterior tratamiento.