



# Mi Universidad

Nombre del Alumno: Magdiely Martínez Alvarado

Nombre del tema: Hipertensión arterial

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Antropología Médica

Nombre del profesor: Dra. Paulina Maribel Juárez Rodas

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Grado: 1 grupo: A

Fecha: 18 de diciembre del 2022

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Presentada por: Magdiely Mtz Al.

## DEFINICIÓN

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

1.



2.

## CIFRAS ACTUALES

De acuerdo a la OMS, a nivel mundial afecta a más de 1000 millones de personas, de las cuales::



1 de cada 4 hombres



1 de cada 5 mujeres



3.

## FACTORES DE RIESGO

- Mala alimentación
- Sobrepeso/obesidad
- Falta de actividad física
- Estrés
- Consumo de tabaco
- Alto consumo de sodio
- Predisposición genética



4.

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Reducir el consumo de sal (no más de 5g al día)
- Mantener una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras
- Limitar el consumo de alcohol y café.
- Reducir el consumo de hidratos de carbono de absorción rápida (pasteles, dulces, etc)
- Aumentar el consumo de agua.



5.

## RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Práctica habitual (al menos 5 días por semana en intervalos de 30-40 minutos al día), de ejercicio aeróbico (por ejemplo caminar de prisa).



6.

## DATO CURIOSO

- Anualmente en el mundo 9.4 millones de personas fallecen a causa de la hipertensión, además esta enfermedad es responsable del 45% de los ataques de corazón registrados en el mundo.

