



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico Unidad II

Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de junio de 2024.

UNIDAD II
HIPERTENSION ARTERIAL

Definición

Aumento persistente de la presión arterial.
PAs > 120 mmHg o PAd > 80 mmHg

Clasificación

Prehipertensión

PAs 120-139 mmHg o PAd 80-89 mmHg

Estadio 1

PAs 140-159 mmHg o PAd 90-99 mmHg

Tipos de HTA

Esencial

90-95%, causa desconocida, factores de estilo de vida y genéticos.

Secundaria

Causa por otra enfermedad (endocrina)

Factores de Riesgo

- Raza negra
- Edad joven
- Sexo masculino
- Tabaquismo
- Diabetes mellitus
- Hipercolesterolemia
- Obesidad

Manifestaciones de lesiones

Cardíacas

Hipertrofia del ventrículo izquierdo, disfunción ventricular, insuficiencia cardíaca

Cerebrovasculares

Ictus, ataque isquémico transitorio

Vasculares periféricas

Ausencia de pulsos, aneurismas

Renales

Creatinina sérica > 130 gmol/L, proteinuria, microalbuminuria

Retinianas

Hemorragias, exudados, edema de papila.

Complicaciones

Cardiovasculares: Infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca
Renales: Disfunción renal
Oculares: Exudados, hemorragias
Sistema nervioso: Accidente cerebrovascular

Prevención
PrimariaModificaciones del estilo
de vida

Dieta: Reducir sodio, aumentar frutas y verduras, adoptar dieta DASH
Actividad física: 30 min/día
Control del peso: Mantener IMC 18.5-24.9
limitar el alcohol

Recomendaciones
Nutricionales

Frutas y verduras: 5-10 raciones diarias
Sodio: < 2300 mg/día (idealmente 1600 mg/día)
Dieta DASH: Rica en frutas, verduras, lácteos bajos en grasa, baja en sodio y grasas saturadas
Actividad física: Aeróbica, al menos 30 min/día
Control del peso: IMC 18.5-24.9
Alcohol: Máximo 2 bebidas/día hombres, 1 bebida/día mujeres

Sodio y la
Industria
Alimentaria

80% del sodio en dietas de EE.UU. Proviene de alimentos procesados y restaurantes.
Estrategias para reducir sodio en alimentos: Establecer estándares, reducción voluntaria por parte de fabricantes

REFERENCIA

Antología de la Universidad Del Surete. (2024). Nutrición en enfermedades cardiovasculares. PDF.