



**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.