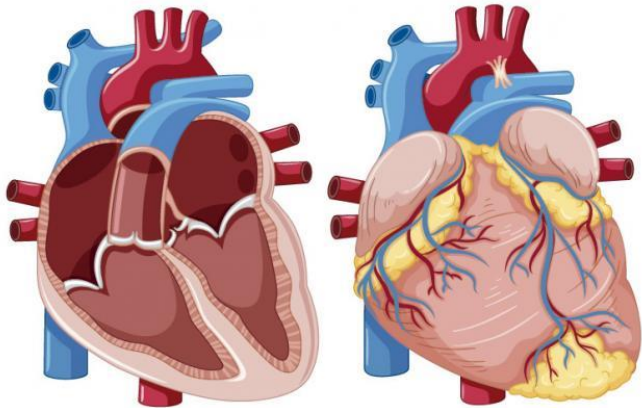


NUTRICION EN EFERMEDADES CARDIOVASCULARES

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



“CUADRO SINOPTICO”



UNIDAD III

Hipertensión arteria

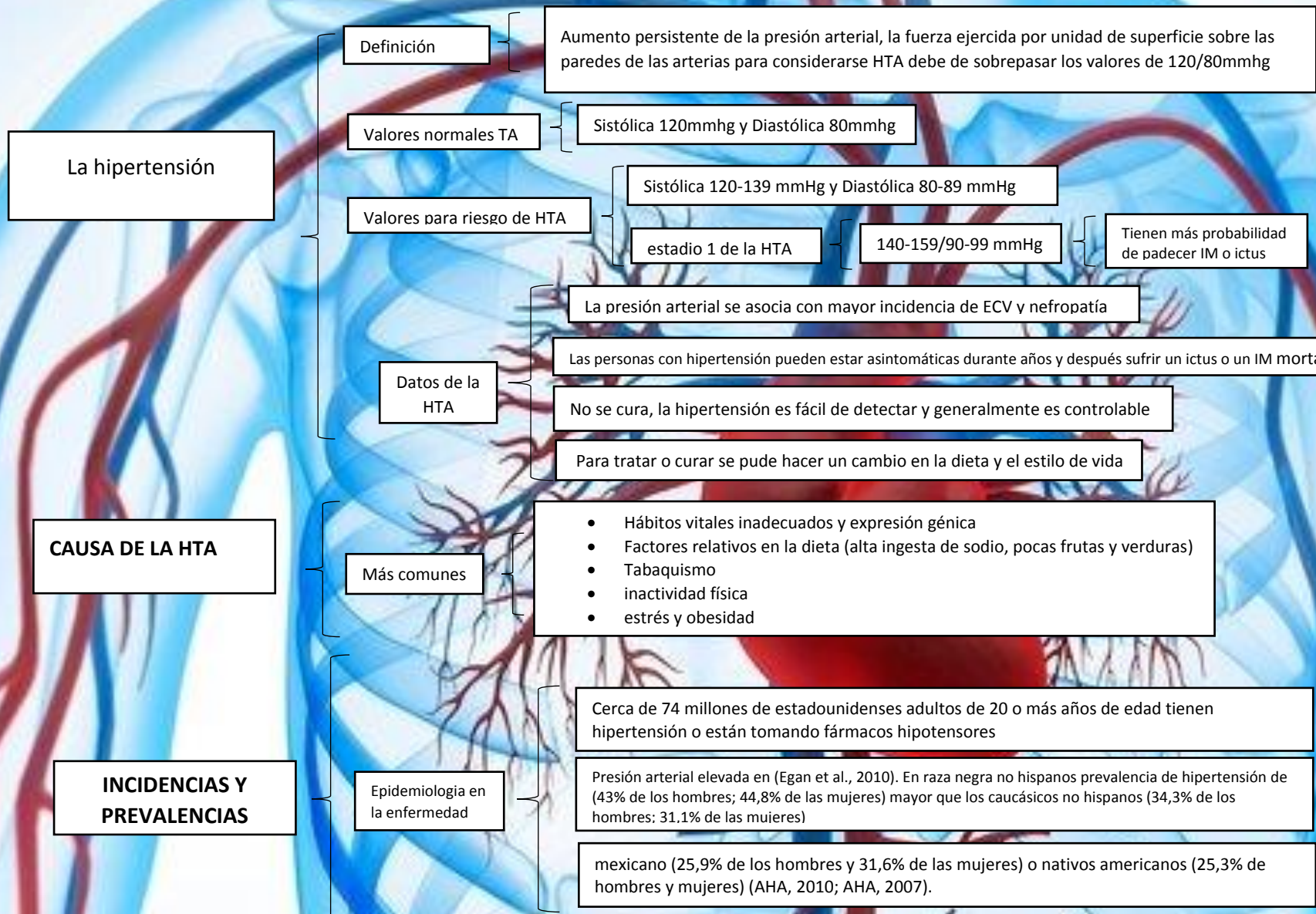
PROFESORA: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ

CUATRIMESTRE 6

FECHA DE ENTREGA: 15 DE JUNIO DEL 2024

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN



LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

CLASIFICACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN ADULTOS

Normal	Sistólica 120 mmhg y Diastólica 80mmhg
Pre hipertensión	Sistólica 120-139 mmhg y Diastólica 80-89 mmhg
Hipertensión estadio 1	Sistólica 140-159 mmhg y Diastólica 90-99 mmhg
Hipertensión estadio 2	Sistólica mayor 160mmhg y Diastólica mayor 100mmhg

MANIFESTACIONES DE LESIONES CAUSADAS POR HTA

Corazón	Electrocardiográficos o radiólogos de enfermedad coronaria: hipertrofia del ventrículo izquierdo, disfunción del ventrículo izquierdo, insuficiencia cardiaca
Cerebrovasculares	Ataque isquémico, transitorios o ictus
Vascular periférica	Ausencia de uno o más pulsos en las extremidades (excepto el pedio) con o sin claudicación intermitente
Renal	Creatinina sérica: mayor 130umol/l (1.5mg/dl) proteinuria (1+0 superior), micro albuminuria
Retina	Hemorragias o exudados, con o sin edema de pupila

FACTORES DE RIESGO DE LA HTA

- Raza negra
- Jóvenes
- Sexo: hombres
- Presión distolica 115mmhg persistente
- Tabaquismo
- Diabetes mellitus
- Obesidad
- Hipercolesterolemia
- Consumo de alcohol
- Lesiones de los órganos diana

Complicaciones de la HTA

- Cardiacas
- Ojos
- Renales
- Sistema nervioso

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

PREVENCIÓN PRIMARIA

La prevención primaria

Mejora la calidad de vida y los costes

Reducir la presión arterial en las personas con pre hipertensión

A las personas con el riesgo más alto recomendar un cambio de estilo de vida

Las Practice Guidelines de la ADA

Recomiendan perder peso en caso de sobrepeso
 Limitar la ingesta de alcohol
 Adoptar un patrón de dieta que ponga el acento en frutas, verduras y lácteos con poca grasa
 Aumentar la actividad física
 Aumentar el potasio, magnesio y calcio de la dieta hasta la cantidad recomendada

El sodio en la industria alimentaria y la HTA

Mayor parte de los alimentos vendidos en supermercados y restaurantes tiene mucha sal

Estrategia primaria para limitar el consumo de sodio en ESTADOS consiste en fijar un nivel estándar de sodio para los alimentos

Una estrategia provisional sería la reducción voluntaria del contenido en sodio de los alimentos por parte de los fabricantes

TRATAMIENTO DE LA HTA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

La hipertensión secundaria también es más frecuente en niños preadolescentes, fundamentalmente por enfermedad renal; la hipertensión primaria causada por obesidad o por antecedentes familiares de hipertensión es más frecuente en adolescentes

Reducir el consumo de alimentos procesados y chatarras

Disminuir el consumo de sodio

Mantener un peso saludable

PATRONES DIETÉTICOS DESTACADOS EN LA HTA

- Reducir el peso
- Reducir el consumo de sodio
- Aumentar el calcio a valores normales disminuye el riesgo de HTA
- Magnesio
- Potasio
- Realizar aAF 30 a 40 min
- Eliminar el consumo de alcohol y tabaco

BIBLIOGRAFIA:

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2023).

COMITAN DE DOMINGUES CHIAPAS

ANTOLOGIA PARA NUTRICION EN ENFERMEDADES

CARDIOVASCULARES. PAGINAS: (28-37)