



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del tema: “La hipertensión arterial y nutrición”

Parcial: II

Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°

Hipertensión arterial y nutrición

¿Qué es?

Aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de superficie sobre las paredes de las arterias

Clasificación de la presión arterial en adultos

Valores en esta condición

-Presión arterial sistólica PAS: > 120 mmHg
-Presión arterial diastólica PAD: > 80 mmHg

-Prehipertensión: PAS: <120 - 139 Y PAD: <80 - 89

-Hipertensión estadio 1: PAS: 140 - 159 Y PAD: 90 - 99

-Hipertensión estadio 2: PAS: > 160 Y PAD: >100

Lesiones causadas por HTA

--Corazón
-Cerebrovascular
-Vascular periférico
-Renal
-Retina

Px diagnosticadas con prehipertensión

PAS de 120 y 139 mmHg, riesgo de preentar hipertensión y ECV

La hipertensión no tratada conduce a

Enfermedades degenerativas,, nefropatía terminal y enfermedad vascular periférica

Sin inidcaciones imperactivas

Fármacos hipotensos, diuréticos tiacídicos

Con indicaciones imperactivas

Fármacos para esas indicaciones (hipotensores)

Manifestaciones

Hipertrofia del ventriculo izquierdo, disfunción del ventriculo izquierdo, insuficicena cardiaca, ataque isquemico transitorio o ICTUS, ausencia de pulso en las extremidades, creatinina sérica superior, hemorragias oexudados, con o sin edema de papila



Hipertensión arterial y nutrición

Factores de riesgo

- Raza negra
- Jóvenes
- Sexo masculino
- Tabaquismo
- DM
- Hipercolesterolemia
- Obesidad
- Consumo excesivo de alcohol
- lesiones en los órganos diana

Recomendaciones nutricionales

- Frutas, verduras y hortalizas: Consumir 5 - 10 raciones diarias
- Sodio: Inferior a 2.300 mg/día si es necesario reducir la ingesta hasta 1.600 mg/día
- Dieta DASH: Rcio en frutas, hortalizas, verduras, lácteos con poca grasa y frutos secos
- AF: Realizar actividad aeróbica al menos 30 min / día casi todos los días
- Control de peso: Peso corporal óptimo (IMC: 18,5 - 24,9), para reducir la PA
- Alcohol: Limitarse a dos bebidas
- Potasio: Relación discreta entre mayor ingesta de potasio y menor cociente sodio/potasio, con reducción de la PA