

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ALUMNA: YADIRA GUADALUPE MORALES RAMÍREZ.

ESCUELA. UNIVERSIDAD DEL SURESTE "UDS".

CATEDRÁTICA. DANIELA MONSERRATH MÉNDEZ GUILLEN .

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. CUADROS SINÓPTICOS DE NUTRICIÓN
EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

SEXTO CUATRIMESTRE, GRUPO A.

**LUGAR Y FECHA. COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. JUNIO DE
2024.**

HIPERTENSION ARTERIAL

INCIDENCIA Y PREVALENCIA

CONSISTE

EN UN AUMENTO PERSISTENTE DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Por la fuerza ejercida sobre las paredes de las arterias

SE CONSIDERA HIPERTENSIÓN

La PAs es superior a 120 mmHg y la PAd es superior a 80 mmHg

PERSONAS CON PREHIPERTENSIÓN

Tienen una PAs entre 120 y 139 mmHg o una PAd entre 80 y 89 mmHg

FACTORES

- Consumo alto de sodio
- Consumir pocas frutas y verduras
- Tabaquismo
- Inactividad física
- Estrés
- Obesidad
- Genético

TIPOS

PRIMARIA

Se da por hábitos vitales inadecuados y genética

SECUNDARIA

Se da por consecuencia de otra enfermedad

CERCA DE 74 MILLONES DE ESTADOUNIDENSES

ADULTOS DE 20 O MÁS AÑOS DE EDAD

Tienen hipertensión o están tomando hipotensores

CERCA DEL 16% DE NIÑOS Y 9% DE NIÑAS

TIENEN PA ELEVADA

LA EDAD AVANZADA Y OBESIDAD

SON FACTORES DE RIEGO

Asociados a la enfermedad

CLASIFICACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN ADULTOS

NORMAL

PREHIPERTENSIÓN

HIPERTENSIÓN ESTADIO 1

HIPERTENSIÓN ESTADIO 2

{ PAs 120 y PAd 80 mmHg

{ PAs 120- 139 y PAd 80- 89 mmHg

{ PAs 140- 159 y PAd 90- 99 mmHg

{ PAs >160 y PAd >100 mmHg

MANIFESTACIONES DE LESIONES CAUSADAS POR HTA

CORAZÓN

CEREBROVASCULAR

VASCULAR PERIFÉRICO

RENAL

RETINA

{ Datos clínicos, electrocardiográficos o radiológicos de enfermedad arterial coronaria, etc.

{ Ataque isquémico transitorio o ictus

{ Ausencia de uno o más pulsos en las extremidades; aneurismas

{ Creatinina sérica >130 μmol/l, etc.

{ Hemorragias o exudados, con o sin edema de papila

FACTORES DE RIESGO DE LA HTA

- Raza negra
- Jóvenes
- Sexo: hombres
- Presión diastólica > 115 mmHg persistente
- Tabaquismo
- Diabetes mellitus
- Hipercolesterolemia
- Obesidad
- Consumo excesivo de alcohol
- Indicios de lesiones en los órganos diana

COMPLICACIONES DE LA HTA

Cardíacas

{ Aumento de tamaño del corazón, infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca, etc.

Ojos

{ Exudados y hemorragias retinianos, edema de pupila

Renales

{ Alteración de la función renal

Sistema nervioso

{ Accidente cerebrovascular

PREVENCIÓN PRIMARIA

- Disminución del consumo de sal
- Dieta rica en frutas y verduras
- Ejercicio físico
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco
- Mantenimiento de un peso corporal saludable

TOMAR MEDIDAS COMO

- Reducir el consumo de sodio a menos de 5 g/día
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio y potasio (frutas y verduras)
- Reducir el sobrepeso
- Reducir el consumo de alcohol
- Erradicar totalmente el hábito de fumar

ALIMENTOS PARA EVITAR

- Sal y alimentos ricos en sal
- Conservas en general
- Embutidos y charcutería en general
- Quesos curados
- Encurtidos
- Patatas fritas
- Legumbres, verduras y hortalizas precocinados o en conserva
- Sopas y purés de sobre
- Zumos de hortalizas envasados
- Bebidas refrescantes con cafeína
- Alcoholes de alta graduación
- Pastelería y bollería industrial
- Salsas comerciales y condimentos salados

ALIMENTOS RECOMENDABLES

- Frutas, verduras, hortalizas y legumbres frescas, cocinadas en casa
- Pescado fresco
- Aves y carnes magras
- Huevos, un máximo de 5 por semana
- Lácteos desnatados, queso fresco, requesón, yogur desnatado y cuajada
- Pan y biscotes sin sal
- Pastas alimenticias y cereales, preferiblemente integrales
- Frutos secos sin sal o bajos en sal
- Aceite de oliva
- Mayonesa y tomate frito casero
- Albahaca, pimienta, pimentón, canela, mostaza sin sal, ajo y hierbas aromáticas

RECOMENDACIONES

SODIO EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

TRATAMIENTO DE LA HTA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

PATRONES DIETETICOS DESTACADOS EN LA HTA

SE DEBE TOMAR ACCIONES

PARA REDUCIR

El contenido de sodio en los alimentos y menor ingesta de sodio

Modificaciones terapéuticas del estilo de vida

Como actividad física regular, evitar ganar demasiado peso, limitar el sodio y consumir una dieta DASH

El Framingham Children's Study mostró

Que los niños que consumían frutas, hortalizas, vegetales, productos lácteos, tienen una PA más baja

UN PATRÓN BAJO EN GRASA

INCLUYE

- Carnes magras
- Frutos secos
- Fruta, verduras y hortalizas
- Productos lácteos sin grasa

Reduce la PAs

REDUCCIÓN DE PESO

El riesgo de desarrollar Hipertensión es más probable en personas con sobrepeso

SODIO

Reducir su consumo, ayuda en la reducción de la PA y riesgo cardiovascular

CALCIO

Mayor ingesta procedente de Lácteos se asocia con menor riesgo de hipertensión

MAGNESIO

Es un potente inhibidor de la contracción del músculo liso vascular

POTASIO

Su consumo alto se asocia con menor PA

ACTIVIDAD FÍSICA

Personas menos activas tienen mayor probabilidad de desarrollar hipertensión

CONSUMO DE ALCOHOL

Es responsable del 5-7% de la hipertensión de la población

BIBLIOGRAFÍA

- **ANTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS) DEL AÑO 2024 DE NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**