

**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  $\mu$ mol/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's más baja

### UN PATRÓN BAJO EN GRASA

### INCLUYE

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

Reduce la PA's

### 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**