



Nombre: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

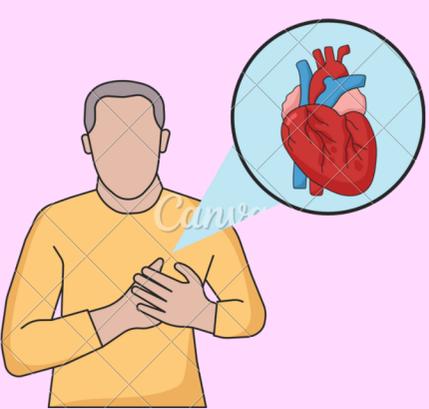
Grado y Grupo: 6 - A

Actividad: Super Nota

Materia: Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares

Fecha: Jueves 23 - 05 - 2024

Antología de UDS 2024 en la materia de Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares, Unidad 2



120 80

Hipertensión arterial

Consiste en un aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de superficie sobre las paredes de las arterias.

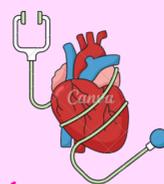


Factores de riesgo

- ECV
- Ceguera
- Insuficiencia Cardíaca
- Insuficiencia renal

Tipos:

- Primaria
- Secundaria

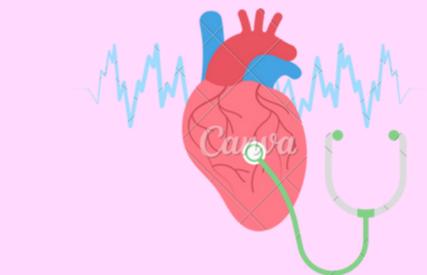


PAS "Sistólica"

La presión durante la fase de contracción del ciclo cardíaco, tiene que ser superior a 120mmHg

PAD "Diastólica"

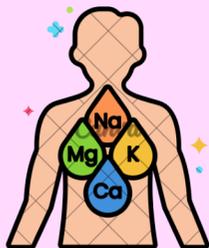
La presión durante la fase de relajación del ciclo cardíaco tiene que ser superior a 80 mmHg



La hipertensión arterial y nutrición

Incidencia y prevalencia

En Mexico existen dos factores de riesgo más comunes como lo son la obesidad y la edad avanzada



Factores

Hoy en día cualquier persona de cualquier edad puede llegar a padecer de hipertensión, la HTA es un factor principal en la aterosclerosis, ICTUS, IRM

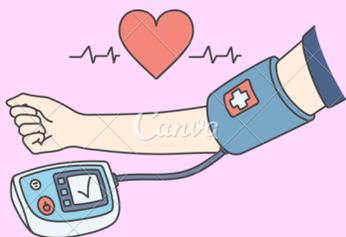


Presión Arterial Alta

Cuanto más alta sea, mayor será la probabilidad de lesiones en los órganos diana, incluidos (HVI), IC, ictus, nefropatía crónica y retinopatía (ADA, 2009).

Relación

La relación entre presión arterial y riesgo de acontecimientos cardiovasculares es continua e independiente de otros factores de riesgo.



Clasificación normal en adulto mayor

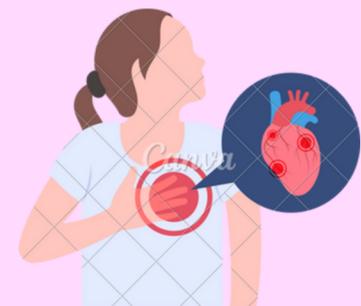
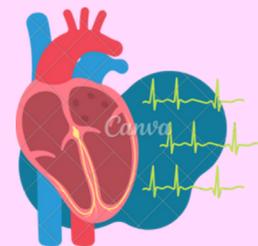
Valores

Normal 120/80 mmHg
 Prehipertenso 120-130/80-89 mmHg
 Hipertenso 1 140-159/90-99 mmHg
 Hipertenso 2 mayor a 160/ mayor a 100 mmHg

Sin dieta Normal

Con dieta

Prehipertenso solo dieta
Hipertenso 1 y 2 dieta y medicamento





Manifestaciones de lesiones causadas por hta

En el corazón: Se deben de tomar datos clínicos como electrocardiográficos o radiológicos



Cerebrovascular

Provoca ataques isquémicos transitorios o ICTUS

Vascularperiferico

Ausencia de uno o más pulsos en las extremidades, puede llegar a provocar aneurismos



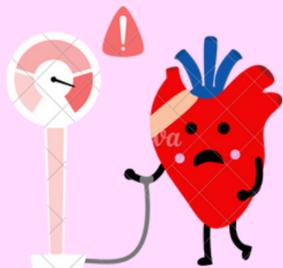
Renal

Creatinina serica >130umol (1,5 mg/dl), proteinuria (1+ o superior) microalbuminuria

Retina

Hemorragias o exudados, con o sin edema de papila

La hipertensión arterial y nutrición



Factores de riesgo HTA

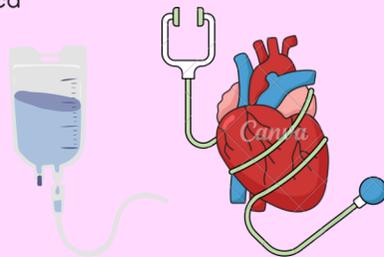


- Raza negra
- Jóvenes
- Hombres
- Tabaquismo
- Diabetes Mellitus
- Obesidad
- Alcohol
- Lesiones en los órganos diana



Complicaciones de la HTA

Cardiacas: Aumentó del tamaño del corazón, Infarto al miocardio, Insuficiencia Cardíaca



Sistema nervioso

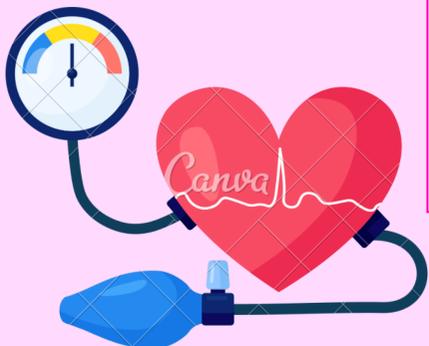
Accidente cerebrovascular

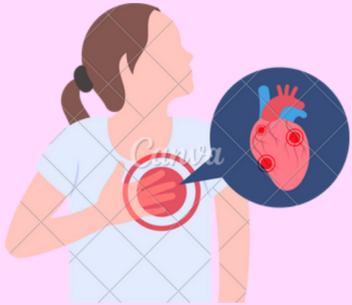
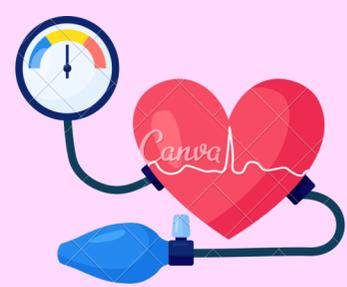
Renales

Alteración de la función renal

Sistema nervioso

Exudados y hemorragias Retinianos, Edema de papila



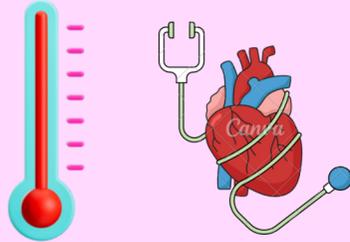


La hipertensión arterial y nutrición



Prevención primaria

Es prevenible y puede ser a través de un grupo de intervenciones preventivas



Recomendaciones

Priorizar la salud del paciente en que pueda mejorar su salud día con día



El sodio en la industria alimentaria y la HTA



Evitar

- Evitar el consumo de alcohol
- Evitar el consumo de tabaco



Se recomienda

- Reducir el consumo de sodio
- Aumentar el consumo de alimentos con calcio y potasio



¿En donde está?

Está implicada en las industrias alimentarias, en el que se desencadenan diferentes enfermedades y el HTA es una de ellas



Dieta

Rica en frutas y verduras
Llevar una buena actividad física

Destaca

Un peso adecuado en el que se tenga un peso corporal saludable
Evitar el consumo de sal



Priorizar

El peso del paciente para que pueda estar en su peso normal, llevando a cabo una dieta hipocalórica

Evitar

- El consumo de alcohol
- El consumo de tabaco
- Priorizar una buena actividad física

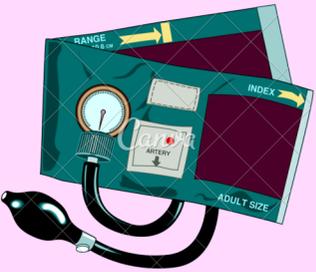
Reducir

El consumo de sodio para que el riñón pueda hacer bien su trabajo y así incrementar el volumen de sangre normal

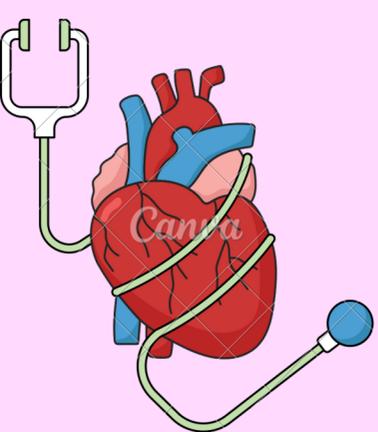
Sodio

La vasoconstrucción es por un aumento de sodio y hace que los vasos se cierren
Mientras que la disminución de sodio provoca una vasodilatación en que se abren los vasos





La hipertensión arterial y nutrición



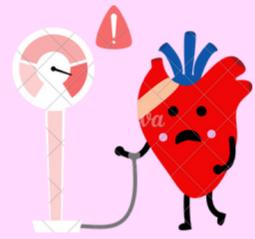
Tratamiento en niños y adultos

Aumentar la dieta en alimentación con alto contenido de K y disminuir el sodio



Patrones dietéticos

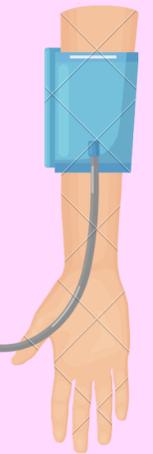
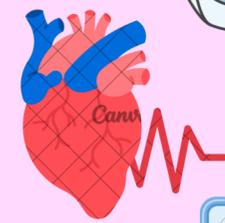
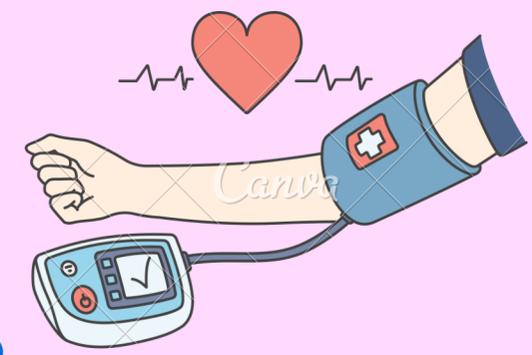
En pacientes con problemas medicos pueden alterar la K, IRC, IC congestiva o Diabetes, una ingesta menor de K sería la apropiada



Dieta DASH

Su objetivo es la controlar la Hipertencion Arterial y para la diabetes a travez de una alimentación adecuada
Ejemplos:

- Fruta mediana
- Hortalizas
- Leche descremada
- Etc



Se recomienda

- Bajar de peso
- Realizar de 20 - 25 minutos al día
- Evitar el alcohol
- Evitar el consumo de tabaco

