

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico.**

**Materia: Nutrición en enfermedades
cardiovasculares.**

Grado: 6°

Grupo: A

HIPERTENSIÓN Y NUTRICIÓN

¿QUÉ ES LA HTA?

Aumento persistente de la tensión arterial, la fuerza ejercida por unidad de superficie sobre las paredes de la arteria.

TIPOS DE HIPERTENSIÓN

NO TRATADA

Conduce a enfermedades degenerativas: Nefropatía terminal y EVP.

PRIMARIA

La HTA es la propia enfermedad.

SECUNDARIA

Es consecuencia de otra enfermedad, puede curarse dependiendo de la gravedad de la enfermedad causante.

INCIDENCIA Y PREVALENCIA

- 74 millones de adultos mayores de 28 años padecen hipertensión.
- 16% de niñas y 9% de niños presentan HTA.
- 30% de los adultos con HTA son resistentes al tratamiento.
- La HTA es una causa de aterosclerosis, IR, e infarto al miocardio.

CLASIFICACIÓN DE HTA EN ADULTOS

NORMAL

<120/<80 mmHg

PREHIPERTENSIÓN

PAs: 120 a 139 mmHg
PAD: 80 a 89 mmHg

ESTADÍO 1

PAs: 140 a 159 mmHg
PAD: 90 a 99 mmHg

ESTADÍO 2

PAs: ≥ 160 mmHg
PAD: ≥ 100 mmHg

HIPERTENSIÓN Y NUTRICIÓN

MANIFESTACIONES DE LESIONES

CORAZÓN

Hipertrofia del VI, disfunción del VI, insuficiencia cardiaca.

CEREBROVASCULAR

ictus, ataque isquémico transitorio.

VASCULAR PERIFÉRICO

Ausencia de uno o más pulsos en extremidades, aneurismas.

RENAL

Proteinuria, microalbuminuria (creatinina sérica > 130 mmol/l)

RETINA

Hemorragias, exudado con o sin edema de pupila.

FACTORES DE RIESGO

- Raza negra, sexo masculino, PAD >115 mmHg persistente, tabaquismo, DM, obesidad, consumo excesivo de alcohol, indicios de lesiones en órganos diana.

COMPLICACIONES

CARDIACAS

Cardiomegalia, IM, IC, signos electrocardiográficos del VI.

OJOS

Exudado y hemorragias retinosas, edema de pupila,.

SISTEMA NERVIOSO

Accidente cerebrovascular.

RENALES

Alteración de la función renal.

HIPERTENSIÓN Y NUTRICIÓN

PREVENCIÓN PRIMARIA

- Disminución del consumo de sal.
- Dieta rica en frutas y verduras.
- Mantener un peso corporal saludable.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco por la vasoconstricción.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL ADULTO

Reducir el consumo de sodio a menos de 5 gr, aumentar consumo de alimentos ricos en calcio y potasio, reducir el sobrepeso, dieta DASH no consumir alcohol y tabaco

ALIMENTOS PERMITIDOS

Frutas, y verduras frescas, pastas y cereales integrales, carnes magras, frutos secos sin sal, aceite de oliva, especias y hierbas aromáticas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Embutidos, salazones, enlatados, quesos curados, sopas industrializadas, salsas comerciales, encurtidos.

SODIO EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

La mayoría de los alimentos en supermercados y restaurantes tienen mucha sal, lo que contribuye al consumo excesivo de sodio en Estados Unidos, el doble de lo recomendado (80%).

HIPERTENSIÓN Y NUTRICIÓN

TX DE HTA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

- La hipertensión secundaria es la más común en niños y preadolescentes por enfermedad renal.
- La hipertensión primaria se produce por obesidad y antecedentes.

DIAGNÓSTICO

- **HTA** PAs o PAd superior al percentil 95 según la edad, el sexo y la altura.
- **Prehipertensión** en niños significa PAs o PAd superiores al percentil 90.

TRATAMIENTO

Actividad física regular, evitar ganar demasiado peso, limitar el sodio y consumir una dieta tipo DASH.

PATRONES DESTACADOS EN LA HTA

REDUCCIÓN DE PESO

Existe mayor riesgo en obesidad., se recomienda la reducción de peso y el mantenimiento del peso saludable.

SODIO

1.500 mg de sodio y dieta DASH., disminuyen el SRAA.

CALCIO

Aumenta la resistencia vascular, es importante que proceda de lácteos.

MAGNESIO

Actúa como vasodilatador.

POTASIO

Trabaja en conjunto con el sodio.

ACTIVIDAD FÍSICA

ALCOHOL

Prohibido debido a que aumenta la TA 3 mmHg en la PAs.

Bibliografía

- **UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2023). ANTOLOGÍA NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, SEXTO CUATRIMESTRE. PDF COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.**
- **APUNTES DE LA CLASE**