

**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:  $\geq 160$  mmHg  
PAD:  $\geq 100$  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 requiere la reducción de peso y 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**