



Mi Universidad

Cuadro
sinoptico

*Nombre del Alumno: Brayan Velasco
Hernandez*

Parcial:2do

*Nombre de la Materia: NUTRICION EN
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrath
Mendez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura:
Nutricion*

Cuatrimestre:6to

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

Hipertension arterial

La hipertensión consiste en un aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de superficie sobre las paredes de las arterias

Riesgos

El 90-95% de las personas con elevación de la presión arterial tiene hipertensión esencial (hipertensión de causa desconocida) o hipertensión primaria. Su causa implica una compleja interacción entre hábitos vitales inadecuados y expresión génica. Los factores relativos al estilo de vida que han sido involucrados son dietas de escasa calidad (es decir, alta ingesta de sodio, pocas frutas y verduras), tabaquismo, inactividad física, estrés y obesidad

Incidencia y prevalencia

Cerca de 74 millones de estadounidenses adultos de 20 o más años de edad tienen hipertensión o están tomando fármacos hipotensores (AHA, 2010). Las tasas de prevalencia de la hipertensión se han estabilizado en los últimos 8 años, pero siguen siendo casi el doble del objetivo de Healthy People 2010: más del 30% de la población adulta de EE. UU

Aunque los pacientes hipertensos suelen estar asintomáticos, la hipertensión no es una enfermedad benigna. Los sistemas cardíaco, cerebrovascular y renal se ven afectados por la elevación crónica de la presión arterial. La hipertensión fue la causa primera o contribuyente en 326.000 de los 2,4 millones de fallecimientos producidos en EE. UU

Prevención primaria

En los últimos años se han producido avances en la toma de conciencia, el tratamiento y el control de la hipertensión. Según el análisis de los datos NHANES de 2007-2008, el 81% de las personas con hipertensión en EE. UU. son conscientes de que la tienen (Egan et al., 2010), comparado con el 72% de 1999- 2004

La prevención primaria

mejora la calidad de vida y los costes asociados. Una estrategia consiste en reducir la presión arterial en las personas con prehipertensión (más de 120/80 pero por debajo del punto de corte del estadio 1 de la hipertensión)

La modificación del estilo de vida

tiene una eficacia demostrada en la prevención primaria y el control de la hipertensión. La American Dietetic Association (ADA) revisó y categorizó sistemáticamente estos factores en 2009. Se establece una recomendación sólida (es decir, cociente riesgo/beneficio alto, con datos que lo apoyan) para reducir la ingesta de sodio en la dieta y aumentar el consumo de frutas y verduras

El sodio en la industria alimentaria y la HTA

A mayor parte de los alimentos vendidos en supermercados y restaurantes tiene mucha sal. Las espectaculares diferencias en el sodio entre distintas marcas indican que muchas empresas podrían conseguir fácilmente reducciones significativas sin sacrificar el sabor. Según el Center for Science in the Public Interest (Liebman, 2010), los alimentos procesados y los de restaurantes contienen aproximadamente el 80% del sodio en las dietas de los estadounidenses; el 10% proviene de la sal añadida al cocinar en casa o en la mesa; el 10% restante es el presente naturalmente

Tratamiento de la HTA en niños y adolescentes

La prevalencia de hipertensión primaria en niños de EE. UU. está aumentando en paralelo a las crecientes tasas de obesidad y mayores ingestas de alimentos ricos en calorías y en sal (Mitsnefes, 2006). La hipertensión acompaña a la persona en su avance hacia la edad adulta y se ha asociado con aumento del grosor de la íntima y la capa media, HVI y formación de placas fibróticas

El Framingham Children's Study mostró que los niños que consumían más frutas, hortalizas, vegetales (cuatro o más raciones diarias) y productos lácteos (dos o más raciones al día) tenían una PA más baja que aquellos que consumían menor cantidad de estos alimentos

BIBLIOGRAFÍA

VELASCO,HERNANDEZ, BRAYAN (15/06/2024).

ANTOLOGIA,UDS.MEXICO

[HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/ASSETS/DOCS/LIBRO/LNU/3CA1375167028776F01DB8E3DF1B757E-LC-LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.PDF](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3CA1375167028776F01DB8E3DF1B757E-LC-LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.PDF)

