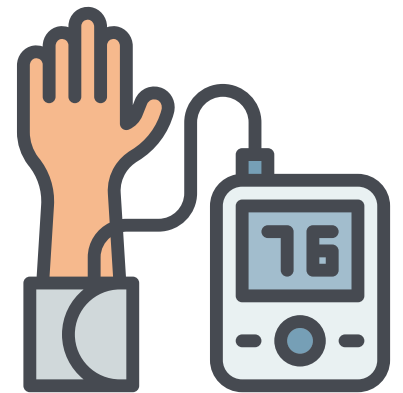


Nutrición en enfermedades cardiovasculares.

Alumna: Jimena Maldonado Marín.
Profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.
6° cuatrimestre.
Fecha: Junio 2024.



Hipertensión arterial y nutrición.

La HTA es el aumento de la presión arterial, la fuerza ejercida sobre las paredes de las arterias.

Riesgos de HTA

Pueden presentar: ECV, infarto cardíaco, insuficiencia cardíaca, ceguera, insuficiencia renal y disfunción erectil.

Incidencia y prevalencia.

La prevalencia nos habla de que tan comu es la HTA en las diferentes razas, edades u etnias.

Manifestaciones de lesiones por HTA.

- Corazón: disfunción ventrículo izq., enf arterial coronaria, insuficiencia cardíaca, etc.
- Cerebrovascular: ictus y ataque isquémico.
- vascular periférico: aneurismas.
- Renal: proteinuria, microalbuminuria y creatinina serica.
- Retina: edema papilar y hemorragias.

Tipos.

Primaria: no se puede curar y tiene un solo origen.
Secundaria: es por consecuencias de otra enfermedad y puede llegar a tener cura.

Clasificación.

Normal: 120/80 mmHg.
Prehipertensión: 120-139/80-89mmHg.
Hipertensión: 140-159/90-99mmHg.

Prevalencia.

- La raza negra tiene prevalencia de HTA de hombres: 43% y mujeres 44.8%.
- Las personas >de 65 años de cualquier raza tienen HTA.
- El 30% de los hipertensos son resistentes al tratamiento.

Factores de riesgo HTA.

- Raza negra.
- Jóvenes.
- Hombres.
- Tabaquismo.
- Diabetes Mellitus.
- Obesidad.
- Hipercolesterolemia.
- Alcohol.

Complicaciones.

- Cardíacas: aumento del tamaño del corazón.
- Ojos: exudados y hemorragias.
- IM.
- IC.
- Edema de pupila.

Prevención primaria

Puede ser a través de: disminución del consumo de sodio, dieta rica en frutas y verduras, ejercicio físico, mantenimiento de peso saludable y evitar alcohol y tabaco.

PAS Y PAD.

La presión arterial sistolica (Pas) (cuando se contrae) tiene que ser superior de 120mmHg para considerarse HTA y la presión diastolica (Pad) (cuando se relaja) debe de ser superior a 80mmHg.

Clasificación de PA en adultos.

Normal: 120/80mmHg.
Prehipertensión: 120-139/80-89mmHg.
Hipertensión 1: 140-159/90-99mmHg.
Hipertensión 2: >160/100mmHg.

Recomendaciones nutricionales.

- Reducir consumo de sodio.
- Aumentar consumo de potasio.
- Reducir el sobrepeso.
- Reducir consumos de alcohol a 30gr/día.
- Evitar embutidos, enlatados, encurtidos, curados, frituras, frutos secos con sal y conservas en general.

Hipertensión arterial y nutrición.

La HTA es el aumento de la presión arterial, la fuerza ejercida sobre las paredes de las arterias.

Sodio en industria alimentaria.

En sodio se encuentra de gran manera en la mayoría de los alimentos vendidos en supermercados, por lo cual una alternativa sería disminuir un poco de sodio y así no se sacrificaría el sabor del producto.

Patrones dietéticos destacados en HTA.

Alimentos a evitar.

- Frituras.
- Papas fritas.
- Embutidos.
- Pescados, carnes saladas y curadas.
- Alimentos en conserva.
- Encurtidos, aceitunas.
- Snack industriales que no especifiquen la cantidad de sodio.
- Legumbres precocidas.
- Hortalizas en conserva.
- Alimentos con alto contenido en sodio.

Tratamiento de HTA en niños y adolescentes.

Hipertensión Secundaria (más frecuente en preadolescentes, debido a enfermedades renales. Hipertensión Primaria (más común en adolescentes, relacionada con la obesidad o antecedentes familiares).

Las estrategias de tratamiento es una buena actividad física, control de peso, reducción de sodio y una aplicación de dieta dash.

Recomendaciones.

- Reducción de peso
- Sodio (ingerir menos de 2.300mg/día de sodio, equivalente a 6 g de sal).
- Aumentar la ingesta de potasio ya que la dieta occidental es rica en sodio y baja en potasio.
- Ingesta de frutas y verduras verdes.
- Calcio (menor riesgo de hipertensión).
- Magnesio (participa como un vasodilatador, alimentos ricos en magnesio, como verduras de hoja verde, frutos secos, y pan y cereales integrales).
- Potasio (consumo de potasio disminuye la HPA, 1900-4700mg/día).
- Actividad física
- Consumo de alcohol (consumo excesivo de alcohol es responsable del 5-7% de la hipertensión en la población).

Otros alimentos a evitar.

- Carnes de tipo fiambre.
- Pizza.
- Burritos y tacos.
- Aperitivos salados.
- Aves.
- Pastas.
- Tocino.
- Embutidos.
- Jamones.
- Sopas prefabricadas.
- Verduras enlatadas.
- Hamburguesas.
- Huevos y tortilla.

Estos se deben evitar por el alto contenido en sodio que proporcionan.

Bibliografía.

Universidad del sureste (UDS), antología
para nutrición en enfermedades
cardiovasculares (2024)