

**Nombre del alumno:**

Sofía Yamileth Guillén Flores

**Nombre del Profesor:**

Daniela Monserrat Méndez Guillén

**Nombre Trabajo:**

Mapa Conceptual

**Materia:**

Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares

**Grado:**

Sexto Cuatrimestre

**Grupo:**

LNU-06A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de Junio de 2024

## Hipertensión arterial

Aumento persistente de la presión arterial, fuerza ejercida por la unidad de superficie de las paredes sanguíneas

## Incidencia y prevalencia

Muchos de los ejemplos se pueden resumir en que cualquier persona a cualquier edad puede sufrir esta enfermedad, todo depende de hábitos y factores

## Clasificación de PA en adultos

Cuando la presión arterial elevada no es controlada, se llega a conducir muchas enfermedades degenerativas como están mencionadas anteriormente

# Unidad 2

Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares

## Factores de riesgo

- ECV
- Insuficiencia cardiaca
- Ceguera
- Infarto cardiaco
- Insuficiencia renal

## En adultos

El estadio 1 de la hipertensión (140-159/90-99mmHg) es + prevalente en adultos probabilidad de sufrir infartos o ICTUS

## Factor contribuyente:

En distintos tipos de enfermedades, como lo son: la arteroesclerosis, ICTUS, insuficiencia renal, e infarto al miocardo

## órganos de diana

Cuando más alta es la presión arterial, mayor serán las lesiones en estos órganos (producen hormonas)

## Tipos:

- Primaria: se puede curar, se da por causa genética
- Secundaria: no se puede curar, se da debido a una enfermedad

## Ejemplos

- Cerca del 16% de los niños y el 9% de los niños tienen una PA elevada
- Norteamericanos de origen mexicano (25.9% en hombres y 31.6% de las mujeres)

## Valor normal y pre-HP

- Valor normal:
- 120/80mmHg
- Prehipertenso
- 120-139/80/89mmHg

## Valor en Hipertenso 1 y 2

- Hipertenso 1
- 140-159/90-99mmHg
- Hipertenso 2
- >160/>100mmHg

## Tratamiento:

- Valor normal: no lleva dieta
- Prehipertenso: lleva solo dieta
- Hipertenso 1: lleva dieta + medicamento
- Hipertenso 2: lleva dieta + medicamento



# Unidad 2

Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares

## Manifestaciones de lesiones

En el corazón; se deberá tomar datos clínicos como; electrocardiográficos, o radiológicos

## Factores de riesgo en hta

Estos factores pueden variar debido al lugar en donde se encuentren los pacientes

## Complicaciones de la hta

Estas complicaciones aparecen por que los pacientes han tenido diferentes vidas y hábitos

### Cerebrovascular

- Ataque isquémico transitorio o ICTUS

### Vascular periférico

Ausencia de uno o más pulsos en las extremidades con o sin claudicación intermitente, aneurismas

### Renal y retina

- Renal: creatinina sérica: >130p.mol, proteinuria (1.5mg/dl)
- Retina: : hemorragias o exudados, con o sin edema de papila

• **DM**

• **Hipercolesterolemia**

• **Obesidad**

• **Alcohol exceso**

• **Lesiones agudas**

• **Raza negra**

• **Jóvenes**

• **Sexo - hombres**

• **PAD >115mmHg persistente**

• **Tabaquismo**

### Cardiacos:

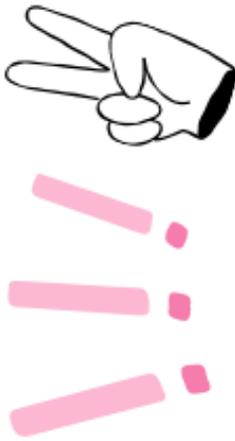
- Aumento del tamaño del corazón
- Signos de electrocardiográficos de V1
- IMC
- IC

### Ojos;

- H\*
- Exudados y hemorragias retinales
  - Edema de papila
  - Alteración de la función renal
  - Accidente automovilístico

### Los riñones:

- Son los órganos que se afectan al inicio



# Unidad 2

Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares

## Prevención Primaria

La hipertensión es prevenible o puede ser a través de un grupo de intervenciones preventivas

## Recomendaciones

Debemos comenzar con este tipo de tratamiento para los pacientes hipertensos como ya antes se ha mencionado

## El sodio en HTA

Esta implicado en las industrias alimentarias y es el desencadenante de esta enfermedad

### Destaca:

- Disminuir el consumo de la sal
- Mantenimiento de un peso corporal saludable

### Al igual

- Una dieta rica en frutas y verduras
- Realiza actividad física

### Consiste en:

- Reducir el consumo e sodio o menos de 5gr al día
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio y potasio

### Reducir:

- Reducir el sobrepeso, en pacientes con obesidad es necesario una dieta hipocalórica
- Reducir el consumo de alcohol

### Para restaurar:

- La reducción del consumo de la sal de la dieta disminuye la cantidad de sodio que el riñón tiene que excretar para restaurar volumen normal de sangre

### La pérdida de peso

- Modera la activación del Sistema Renina- Angiotensina- Aldosterona (SRAA) y del sistema nervioso simpático, disminuye la retención de sodio

## Evitar

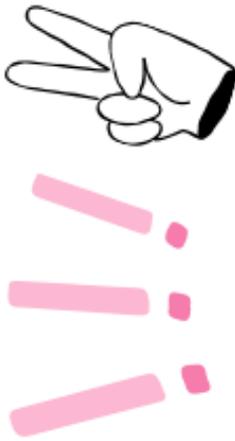
- Evitar el consumo de alcohol
- Evitar el consumo de tabaco

## Además

- Erradicar totalmente el hábito de fumar
- Practicar el ejercicio moderado aeróbico

## Sodio

- El aumento o elevación de sodio hace una vasoconstricción (se cierran los vasos)
- La disminución de sodio hace una vasodilatación (se abren los vasos)



# Unidad 2

Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares

## Tratamiento en niños y adultos

Aumentar el aporte de K en la dieta se incrementa la eliminación de sodio en la orina

### Al contrario:

- El bajo aporte de potasio produce mayor retención de sodio con elevación de la presión arterial

### Dieta DASH

- Tiene enfoques dietéticos para detener la hipertensión o controlarla

### Ejemplo:

- 1 rebanada de pan integral
- 1tz de hortalizas
- 1 fruta mediana
- 1tz de leche descremada o s/grasa
- 1 huevo
- 1/3tz de frutas secas

## Patrones dietéticos

En px con problemas médicos que pueden alterar la excreción de K, IRC, IC congestiva y diabetes, una ingesta menor de K es apropiada

### Para esto:

- Reducción de peso
- Consumo de sodio
- Calcio: disminuye el riesgo de HTA
- Magnesio: ayuda a evitar la contracción de los vasos sanguíneos

### También:

- El magnesio es un potente inhibidor de la contracción del músculo liso vascular
- Potasio: suplementos de 1900-4700mg/día

### Recomendación

- Realizar actividad física (25 s 30 minutos al día (mínimo))
- Quitar el consumo de alcohol y tabaco

## BIBLIOGRAFIA:

- Apuntes tomados en clase impartidos por LN. Daniela Monserrat Méndez Guillén. 2024.  
Clases en UDS