

UUDS

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

De forma común, la presión arterial puede ser alta o baja (sistólica y diastólica), y mantenerla en niveles normales es fundamental para que el sistema cardiovascular funcione adecuadamente.

La hipertensión se define como “el aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de área sobre las paredes de las arterias”.

Los valores normales de presión arterial para el ser humano son: < 120 mm Hg de presión sistólica y < 80 mm Hg de presión diastólica. Cuando comienzan a elevarse estos valores, se origina la hipertensión.

Existe un problema con el diagnóstico de la hipertensión, y es que los pacientes generalmente se encuentran asintomáticos, es decir, no presentan ningún síntoma o malestar aparente:

La hipertensión arterial se puede detonar debido al sobrepeso y a la obesidad, por una alimentación inadecuada (alta en sodio), por genética, por el uso de ciertos medicamentos, por falta de actividad física y por consumir alcohol en exceso.

El tratamiento de la hipertensión arterial se relaciona con la fase en la que se encuentre la enfermedad. El objetivo del tratamiento es disminuir los valores de presión arterial para evitar complicaciones cardiovasculares, renales, cerebrovasculares y malestares que pudieran ocurrir en los pacientes hipertensos.

El tratamiento se puede dividir en: tratamiento médico y tratamiento nutricional. Debido al enfoque de este libro, se detallará el tratamiento nutricional; así, la preparación de menús para el paciente hipertenso es fundamental.

El primer paso es evaluar si el paciente hipertenso, en cualquiera de sus etapas, presenta un problema de sobrepeso o de obesidad con base en el IMC. Se estima que “por cada kilogramo de pérdida de peso se espera una reducción de aproximadamente 1 mm Hg en la presión sistólica y diastólica”.

Con respecto al plan de alimentación, se recomienda controlar el consumo de sal, para ello se puede tomar como base, la dieta modificada en contenido de sodio que se estudió en la unidad 1; incluso, un apoyo importante para realizar menús adecuados para el paciente hipertenso es el Sistema de Alimentos Equivalentes para pacientes renales, el cual proporciona información exacta sobre el contenido de sodio, potasio y fósforo de los alimentos

Además de ser un país con niveles graves de sobrepeso y obesidad, México tiene altos índices de pacientes con diabetes, tanto en adultos como en niños. La diabetes se puede presentar en cualquier edad, sexo, nivel socioeconómico, etc.; cuando se detona, el diagnóstico apropiado, así como el manejo y tratamiento adecuados son fundamentales para tener una buena calidad de vida.

En las fases finales de la diabetes, se presentan diversas complicaciones en el paciente, como ceguera; pérdida de extremidades; incorrecto funcionamiento de los riñones, lo cual origina la necesidad de diálisis;

La diabetes mellitus “comprende un grupo de enfermedades caracterizadas por concentraciones altas de glucosa en sangre a causa de defectos en la secreción y/o la acción de la insulina”

La diabetes tipo 2 es la más común, y aunque los pacientes no requieren de insulina para vivir, si la necesitan en su tratamiento. El sobrepeso, la obesidad, la falta de actividad física y los hábitos alimentarios inadecuados son detonantes muy importantes de esta enfermedad. La diabetes gestacional se considera un padecimiento propio del embarazo; es muy común, ya que aproximadamente un 7% de las embarazadas puede presentarla.