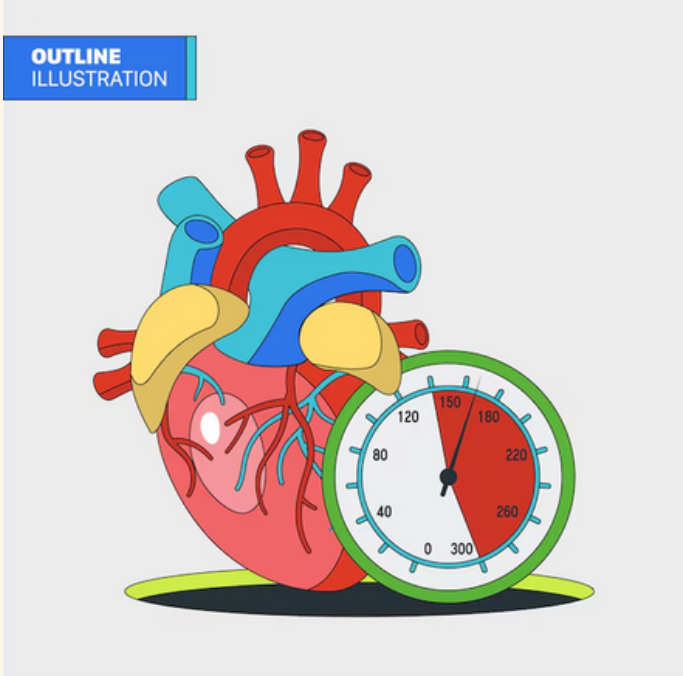
# SUPER NOTA

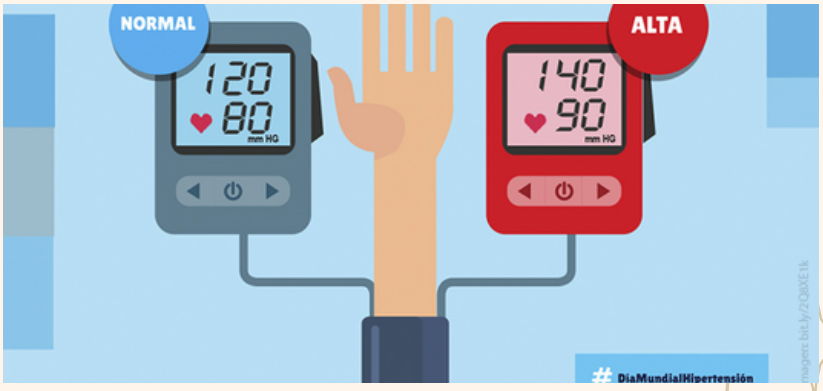
NOMBRE DEL ALUMNO: LIZBETH ALESSANDRA SANTIAGO VELAZCO
NOMBRE DEL TEMA: HIPERTENCION
PARCIAL: 1
NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA
NOMBRE DEL PROFESOR: JOANNA JUDITH CASANOVA
NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA
CUATRIMESTRE: 3ERO

# HIPERTENCION




condición en la cual la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias es elevada de manera crónica

la hipertension se clasifica normal, elevada, hipertensión grado 1 (etapa 1) y hipertensión grado 2 (etapa 2)



- zumbido en los oidos
- sensaciones de papitacion
- dificultad para respirar
- nauseas

- sindrome metabolico
- insuficiencia cardiaca
- problemas renales

- la edad
- la genetica
- el sobre peso
- una mala alimentacion

se centra en la adopción de una dieta saludable que incluya alimentos bajos en sodio, grasas saturadas y colesterol, y ricos en potasio, fibra y otros nutrientes beneficiosos

https://www.proferecursos.com/que-es-la-hipertension/

https://www.medwave.cl/puestadia/aps/1907.html

https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hipertension-arterial

https://www.apollohospitals.com/es/health-library/what-are-some-complications-arising-from-hypertension