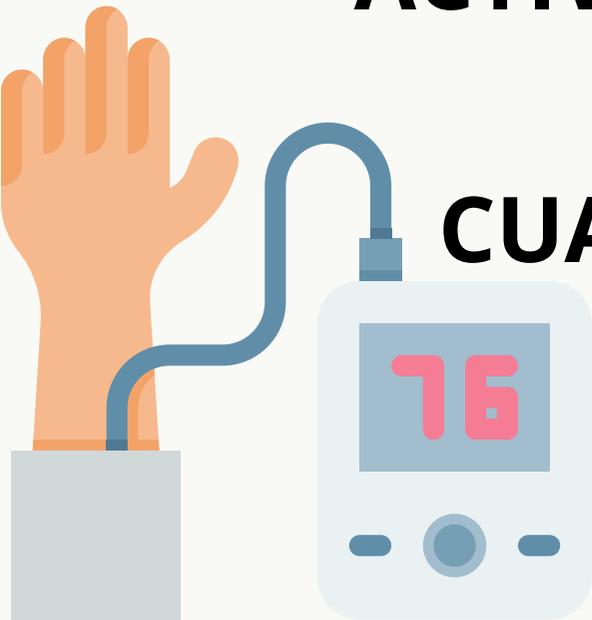


**NOMBRE DE LA ALUMNA: Hilary Ariadne
Guillen Maldonado**

NOMBRE DE LA PROFESORA: Daniela Méndez

ACTIVIDAD: Mapa conceptual

CUATRIMESTRE: 6to cuatri



LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad crónica y silenciosa

Daño progresivo a corazón, cerebro, riñones y ojos

Presión arterial $\geq 140/90$ mmHg (en varias mediciones)

ETIOPATOGENIA

Existen dos tipos:

Primaria

Sin causa única. Relacionada con:

Genética

Envejecimiento

Obesidad

Dieta alta en sal

Secundaria

Causada por:

Enfermedad renal

Problemas hormonales

Ciertos medicamentos

FISIOPATOLOGÍA

Las arterias se endurecen o estrechan

El corazón trabaja más fuerte para bombear

Aumenta el riesgo de infartos, ACV y daño renal

COMPLICACIONES

Algunas complicaciones son:

Infarto al miocardio
Accidente cerebrovascular

Insuficiencia cardíaca
Daño renal

Daño en la retina

PLAN DE ALIMENTACION RECOMENDADO:

La Dieta DASH

Esta dieta es baja en sal y alta en frutos, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasa y proteínas magras.

Diseñada específicamente para bajar la presión arterial

Ayuda a bajar la presión y el colesterol al mismo tiempo

