



Alumna: Claudia Sofía Chávez Laparra

Maestra: Daniela

Materia: Enfermedades cardiovasculares

Licenciatura: Nutrición 6to

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿QUE ES?

Consiste en un aumento persistente de la fuerza ejercida de la sangre en los vasos sanguíneos.

MEDICIÓN

Se mide por los movimientos del corazón.

- PAD de 80 mmHg
- PAS de 120 mmHg

CLASIFICACIÓN

- **normal** 120/80 mmHg.
- **pre- hipertensión** 120-139/80-89 mmHg
- **Hipertensión estadio 1** 140-159/90-99 mmHg.
- **Hipertensión estadio 2** >160/>100 mmHg

ESTO LLEVA A...

1. **Hipertensión primaria:** Es el origen de la enfermedad
2. **Hipertensión secundaria:** Surge como una comorbilidad

INCIDENCIA Y PREVALENCIA

- 74 millones de adultos mayores de 20 años sufren hipertensión o están tomando fármacos hipotensores.
- En México tienen una prevalencia de 25,9% hombres y 31,6% mujeres

FACTORES DE RIESGO

- Raza negra.
- Jóvenes.
- Ser hombre.
- Tabaquismo
- Dm.
- Obesidad
- Hipercolesterlema.
- Lesiones en los órganos diana

COMPLICACIONES

- Cardiomegalia
- Signos electrocardiograficos del VI
- Infarto al miocardio .
- Insuficiencia cardiaca.
- Alteración en la función renal.
- Edema en pupila.
- Hemorragia en retina.
- Accidentes cerebrovasculares

PREVENCIÓN PRIMARIA

- Disminución del consumo de sal.
- Dieta rica en frutas y verduras.
- Ejercicio físico
- Mantenimiento del peso
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Consumo de sodio <5g/día.
- Aumentar el consumo de calcio y potasio.
- Dieta hipocalórica si existe sobrepeso.
- Consumo de alcohol <30g/día.

PATRONES DIETÉTICOS DESTACADOS

- **Calcio:** en la ingesta alimentaria reduce el riesgo de HTA.
- **Magnesio:** Potente inhibidor de la contracción del músculo liso vascular. Regula PA como un vasodilatador.
- **Potasio:** reduce la PA en 2-6 mmHg para PAD y de 2-4 mmHg para la PAS

DIETA RECOMENDADA...

DIETA DASH

Ideal para pacientes con HTA, pues hace una reducción de peso y el consumo de sodio, por ende regula el SRAA.