
UNIDAD 2

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Alumno: Damian Alexander Garcia Velasco
Docente Daniela Monserrat MEndez Guillen

Fecha
14 de junio 2025

Presión arterial

Que es

Es la fuerza ejercida por unidad de superficie sobre las paredes de las arterias

PAs

La presión durante la fase de cotracción del ciclo cardiaco (120mmHg)

PAd

La presión durante la fase de relajación del ciclo cardiaco (80mmHg)

Tipos

Hipertensión

Elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida

Hipotension

Disminución de la presión arterial, que provoca que no llegue suficiente sangre a partes del cuerpo

Complicaciones

ECV
Glaucoma
Insuficiencia cardiaca
Disfuncion eréctil
Insuficiencia renal
Cardiomegalia
Infarto cardiaco

Estadio 1

Hipertensión (140-159 | 90-99mmhg)

Es mas prevalente en adultos con probabilidad de sufrir IM o ictus

Hipertensión

Factores de riesgo de la HTA

Raza negra
sexo: hombre
PAD menor a 155 mmHg persistente
Tabaquismo
Dm
Hipercolesterolemia
Obesidad
Consumo exceso de alcohol
Indicios de lesiones en los órganos Diana

Complicaciones de la HTA

CARDIACAS

Aumneto de tamaño del corazón
Signos electrocardiograficos del VI
IM
IC

OJOS

Exudados y hemorragias retinianos
Edema de pupila

RENALES

Alteracion de la función renal

SISTEMA NERVIOSO

Accidente cerebrovascular

Prevención primaria

Disminuir consumo de sal
Dieta rica en frutas y verduras
Ejercicio físico
Evitar el consumo de alcohol
Evitar el consumo de tabaco

Recomendaciones nutricionales para la hipertensión

Reducir el consumo de sodio a menos de 5 gramos por día
Aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio y potasio
Reducir el sobrepeso
Reducir el consumo de alcohol a menos de 30 gramos por día

Alimentos a evitar

Sal y alimentos ricos en sal
Conservas y charcutería en general
Queso curados
Encutidos, las aceitunas especialmente
Frutos secos con sal
Legumbres, verduras y hortalizas precosinadas o en conservas
Pastelería y bollería industrial
Salsas comerciales y condimentos salados
Zumos de hortalizas envasados

Alimentos recomendables

frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frescas, cocidas en casa, pescado fresco, aves y carnes magras con poca grasa huevos un máximo de cinco por semana, lácteos, desnatados, quesos frescos, requesón, yogur desnatado

Factores para HAS

Estructurales

Disminución en la elasticidad del vaso sanguíneo

Vasoconstricción

Vasodilatación

Funcionales

Elevación del tono vascular que es regulado por el volumen de sangre

El alto consumo de sal incrementa el agua y el volumen de sangre

SRAA

Existe una menor producción de retina por el riñón envejecido

Resistencia a la insulina

}La hiperinsulinemia favorece la reabsorción renal de sodio y la estimulación del sistema nervioso simpático

Dieta Dahi

En que consiste

Es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasa y proteínas magras

Aspectos a considerar

Consumo moderado

Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa
Granos integrales
Carnes magras
Pescado
Nueces y semillas
Aceite de oliva y canela o aguacates

Consumo limitado

Los caramelos y bebidas azucaradas
Consumo de alcohol

Consumo prohibido

Alcohol
Bebidas azucaradas
Alimentos con sal agregada
Refrigerios empacados
Alimentos con alto contenido de grasas saturadas

BIBLIOGRAFÍA

**Antología de la universidad del sureste NUTRICION EN
ENFERMEDADES**

CARDIOVASCULARES

**Apuntes realizados en aula de la materia nutrición en
enfermedades cardiovasculares**