



**Mi Universidad**

Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

2do Parcial

Nombre de la Materia: NUTRICION EN ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES

Nombre del profesor: LNU. Daniela Monserrat Mendez  
Guillen

Licenciatura en nutrición  
6to Cuatrimestre

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- Elevación persistente de la presión arterial
- PAS  $\geq$  140 mmHg y/o PAD  $\geq$  90 mmHg
- Puede ser primaria (esencial) o secundaria

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

condición en la que la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es persistentemente demasiado alta

## INCIDENCIA Y PREVALENCIA

- Alta prevalencia a nivel mundial (en adultos mayores)
- sedentarismo, dieta, genética y estrés
- En aumento en población joven por obesidad y mala alimentación

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## CLASIFICACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN ADULTOS

Hipertensión Grado I: Presión sistólica 140-159 mmHg y/o diastólica 90-99 mmHg.

Hipertensión Grado II: Presión sistólica 160-179 mmHg y/o diastólica 100-109 mmHg.

## MANIFESTACIONES DE LESIONES POR HTA

dolor de cabeza, mareos, dificultad para respirar, visión borrosa, sangrado nasal y, en casos graves, confusión o problemas neurológicos

## FACTORES DE RIESGO

No modificables: edad, genética, sexo

Modificables:

- Dieta alta en sodio
- Obesidad
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Consumo excesivo de alcohol

## PREVENCIÓN PRIMARIA

- Promoción de hábitos saludables:
- Reducción de sodio
- Actividad física regular
- Control de peso
- No fumar

## COMPLICACIONES DE LA HTA

- Enfermedad cardiovascular
- Insuficiencia renal crónica
- ACV
- Demencia vascular
- Aneurismas
- Daño ocular irreversible

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL ADULTO

- Dieta DASH:
- Rica en frutas, verduras, granos enteros
- Baja en sodio, grasas saturadas y azúcares
- Adecuado aporte de potasio, calcio y magnesio
- Control de peso corporal

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## EL SODIO EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA Y LA HTA

Alta presencia en: Ultraprocesados

- Embutidos, snacks, sopas instantáneas
- Etiquetado claro y regulaciones necesarias
- Reducción del consumo es clave para control de HTA

## TRATAMIENTO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Evaluar causas secundarias
- Intervención nutricional y actividad física
- Medicación si no hay respuesta a cambios de estilo de vida
- Monitoreo frecuente

## PATRONES DIETÉTICOS DESTACADOS

- Dieta DASH
- Dieta Mediterránea
- Enfoques basados en alimentos naturales, frescos y mínimamente procesados

Manuales MSD. (2025, 17 junio). Table:Clasificación de la presión arterial en adultos\*-Manual MSD versión para público general. Manual MSD Versión Para Público General.

<https://www.msdmanuals.com/es/hogar/multimedia/table/clasificaci%C3%B3n-de-la-presi%C3%B3n-arterial-en-adultos>

World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO. (2023, 16 marzo). Hipertensión.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Weir, M. R. (2025, 6 febrero). Hipertensión arterial. Manual MSD Versión Para Público General.

<https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-del-coraz%C3%B3n-y-los-vasos-sangu%C3%ADneos/hipertensi%C3%B3n-arterial/hipertensi%C3%B3n-arterial>