

**Mi Universidad**

**Nombre del profesor: L.N Daniela Monserrat Méndez Guillen.**

**Nombre del alumno: Dili Haidee Reyes Argueta.**

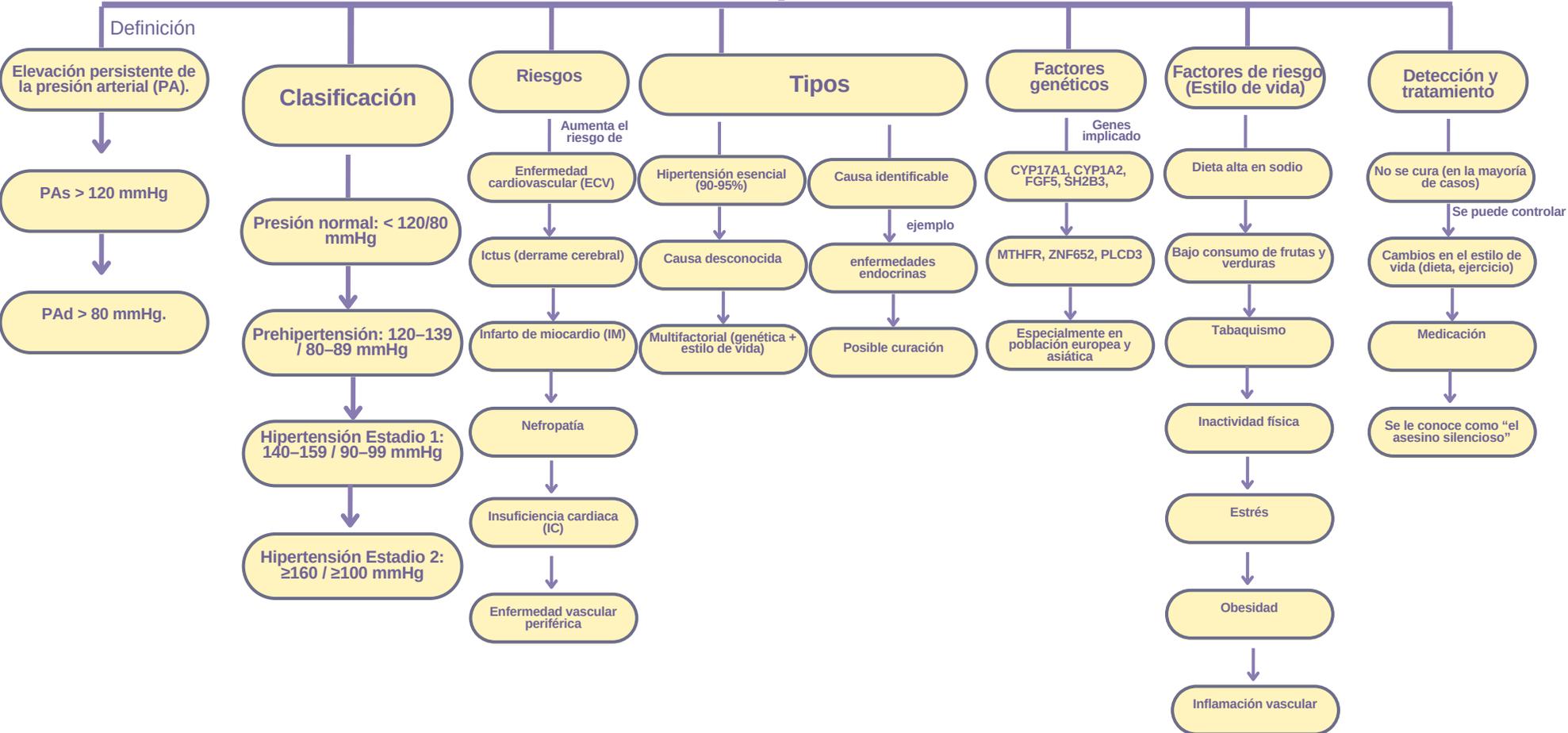
**Curso : Nutrición en enfermedades cardiovasculares**

**Carrera: Nutrición**

**Grado : 6to. cuatrimestre**

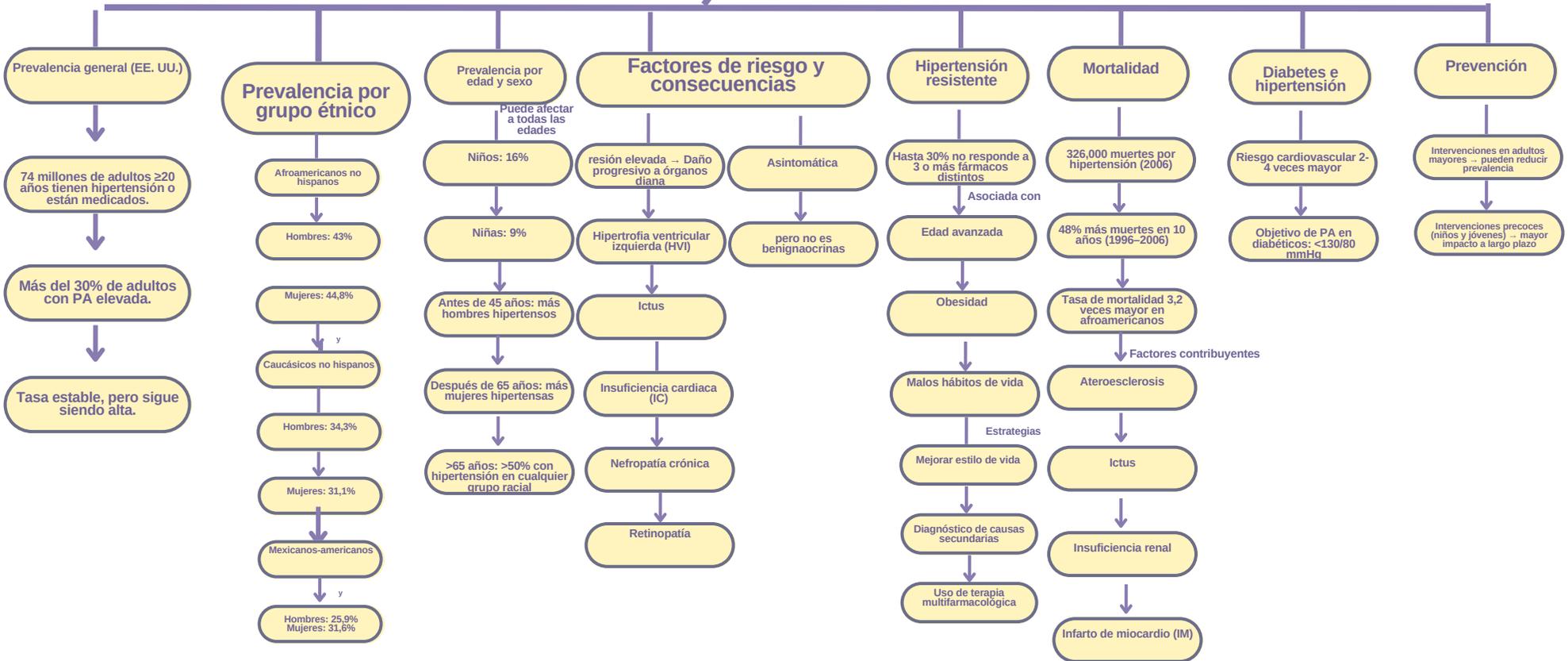
# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

## Hipertension arterial



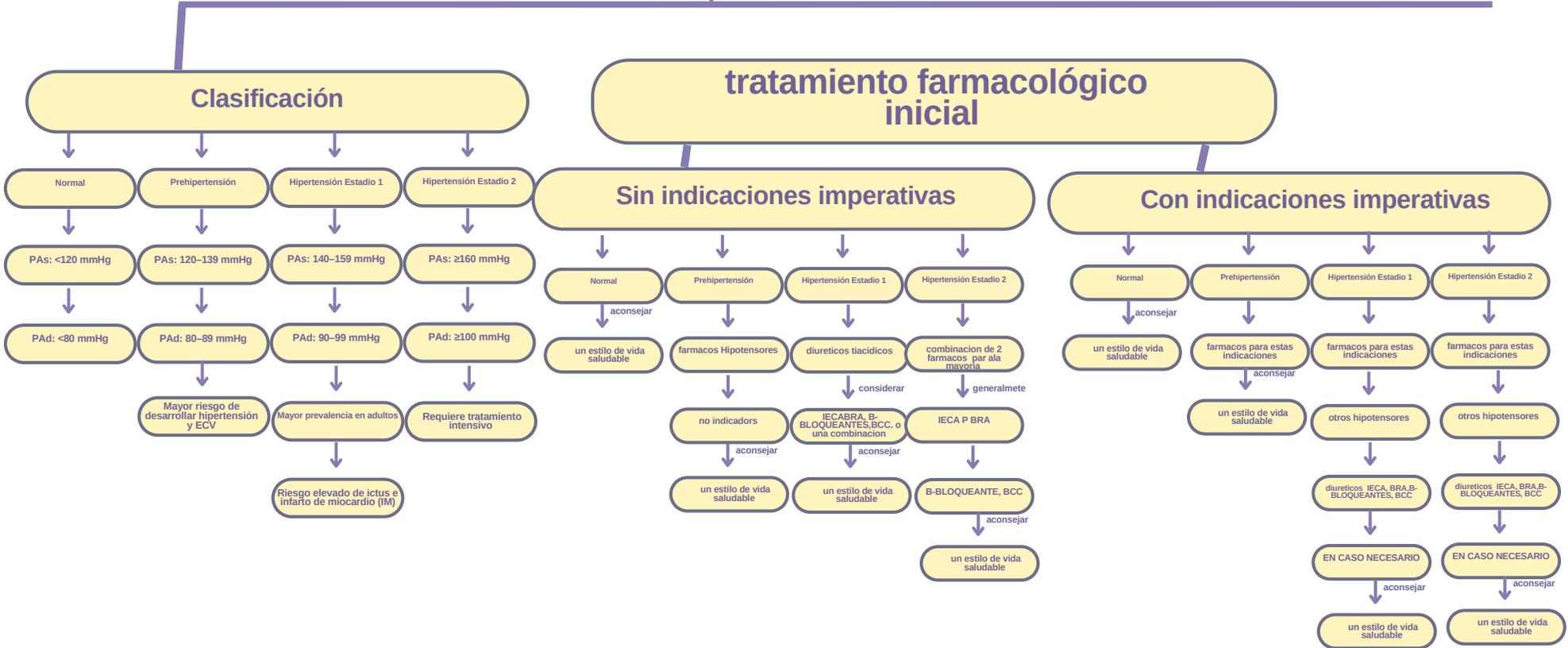
# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

## Incidencia y prevalencia



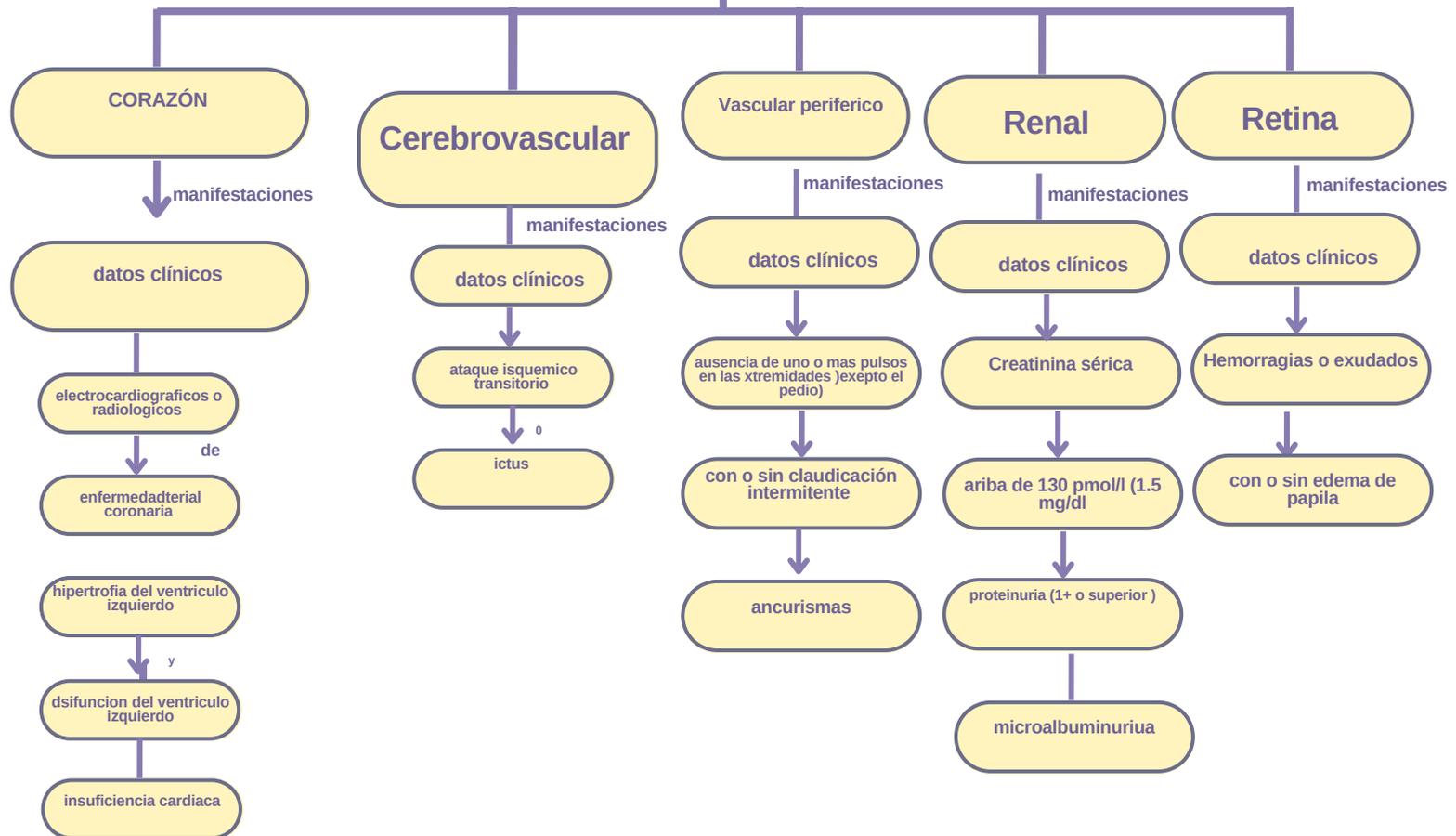
# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

## Clasificación de la presión arterial en adultos



# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

## Manifestaciones de lesiones causadas por hta en los órganos diana



# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN



## Factores de riesgo de la HTA

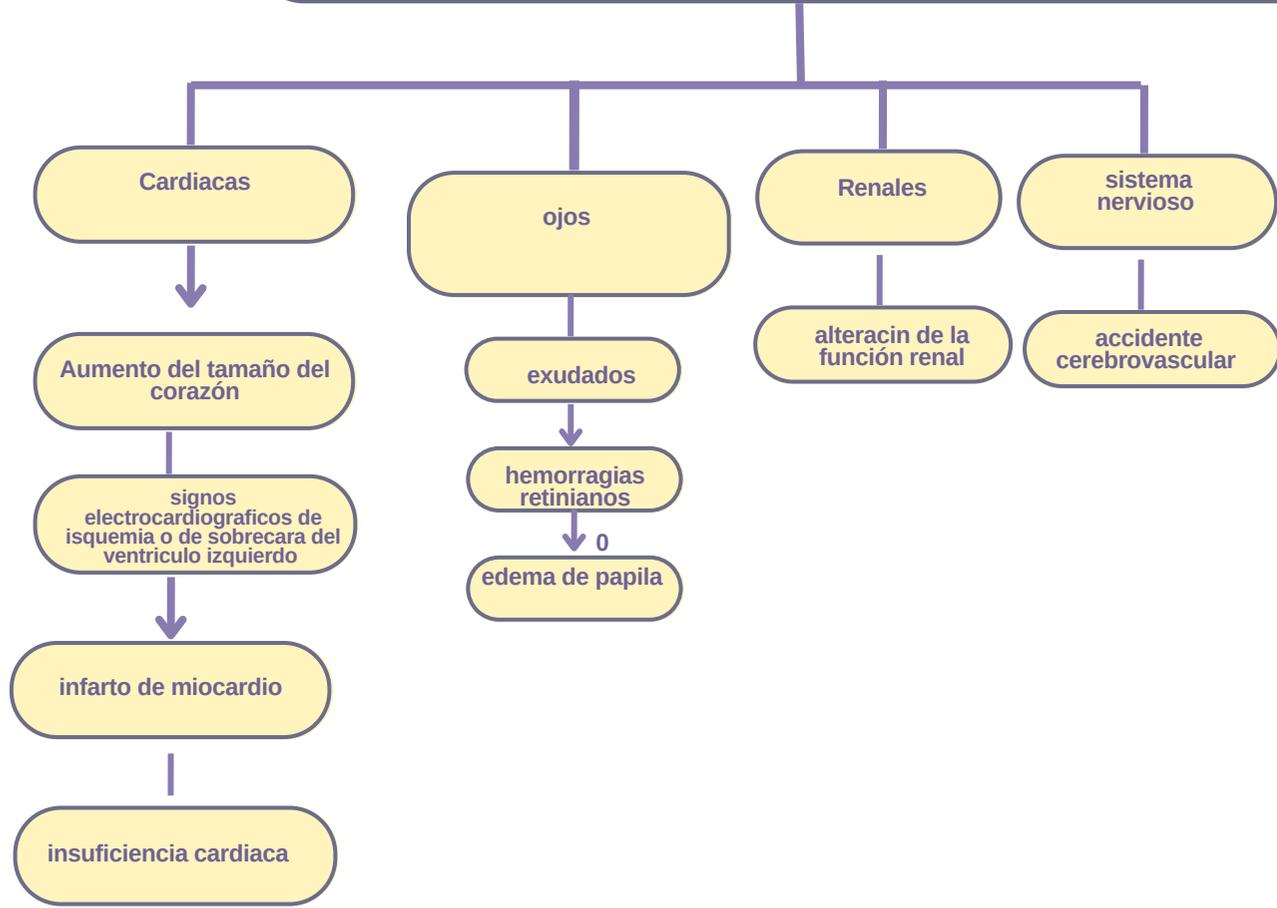


### factores de riesgo

- Raza negra
- jovenes
- SEXO
  - hombres
- presión diastólica
  - mayor de 115 mmhg persistente
- tabaquismo
- Diabetes mellitus
- Hiperemia-colesterol
- obesidad
- Consumo excesivo de alcohol
- Indicios de lesiones en los organos diana

# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

## Complicaciones de la HTA



# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

## Prevención primaria

Objetivo principal

Evitar el desarrollo de hipertensión

Mejorar calidad de vida

Reducir complicaciones y costos de salud

Conciencia y control

Identificar factores de riesgo cardiovascular múltiples

Individualizar tratamiento

Cambios de estilo de vida

Terapias farmacológicas (cuando sea necesario)

Estrategias de prevención primaria

En personas con prehipertensión

PA:  $>120/80$  y  $<140/90$

Reducir PA sistólica al menos 3 mmHg:

↓ Mortalidad por ictus: -8%

↓ Mortalidad por enfermedad coronaria: -5%

Modificaciones del estilo de vida (ADA, 2009)

Recomendaciones con evidencia sólida

Reducir sodio

Aumentar frutas y verduras

Recomendaciones adicionales

Perder peso (si hay sobrepeso)

Limitar alcohol

Dieta saludable

Rica en

frutas, verduras, lácteos bajos en grasa

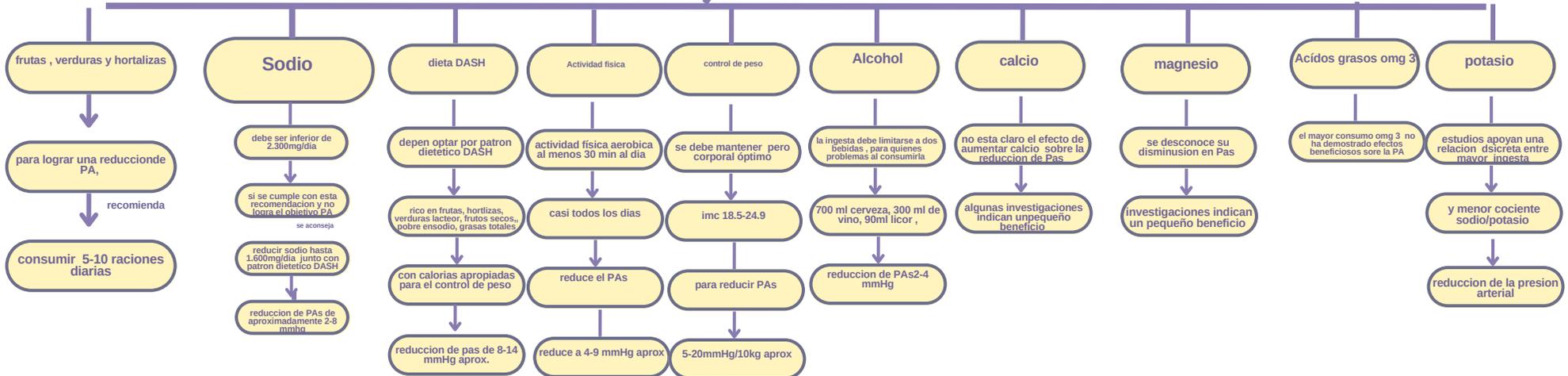
Aumentar actividad física

Incrementar ingesta de

- Potasio
- Magnesio
- Calcio

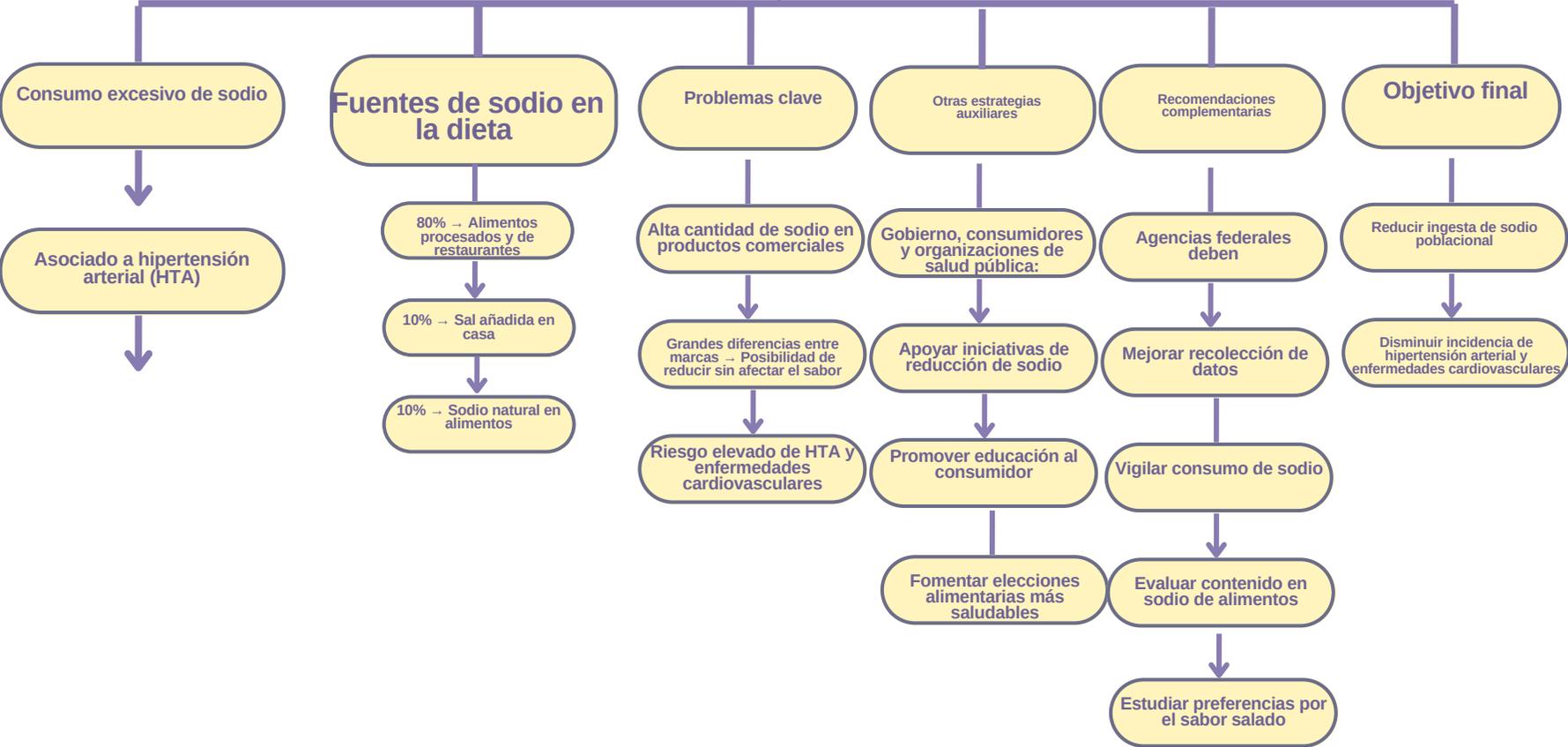
# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

## Recomendaciones nutricionales para el adulto en la HTA



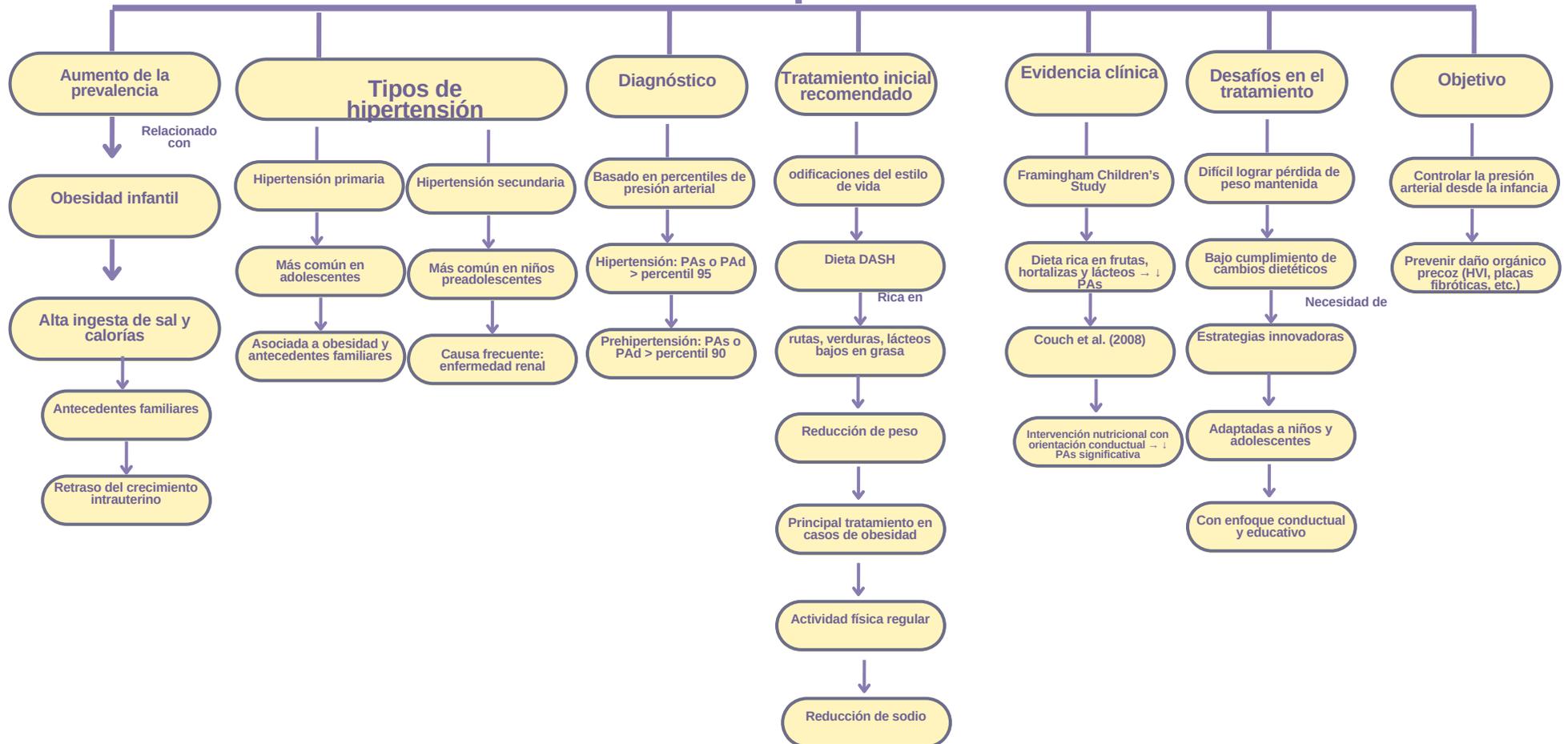
# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

## El sodio en la industria alimentaria y la HTA



# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

## Tratamiento de la HTA en niños y adolescentes



# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

## Tratamiento de la HTA en niños y adolescentes

