

INSUFICIENCIA CARDIACA

TEMA

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

ALUMNO

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

MATERIA

MED. MIGUEL BASILIO ROBLEDO

CATEDRÁTICO

LNU 6°

CUATRIMESTRE

INDICE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE	1
INTRODUCCIÓN	3
DESARROLLO	4
INSUFICIENCIA CARDIACA	4
NUTRICIÓN	5
RECOMENDACIONE GENERALES.....	6
LISTA DE ALIMENTOS CON CONTENIDO DE SODIO, PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS.....	7
CONCLUSIÓN	8
BIBLIOGRAFIA.....	¡Error! Marcador no definido.

INTRODUCCIÓN

Dentro de este trabajo se basa en un problema de salud pública que es demasiado común y que muchos adultos mayores son afectados directamente, para que los lectores de este trabajo entiendan de lo que les hablo, trate de plasmar esta patología, ver la fisiopatología de la enfermedad de una forma breve y clara, explique los factores de riesgo de esta condición y algunas otras enfermedades y trastornos que pueden desarrollarse si es que no se trata a tiempo, en el aspecto de la nutrición no es la única opción de tratamiento, pero sin duda es una de las más importantes porque al existir una condición como esa y que las calorías que se consuman necesitan ser metabolizadas y distribuidas en el cuerpo y eso implica un gasto cardíaco, también menciono la condición de una caquexia cardíaca, también detallo y explico las estrategias nutricionales y algunos tipos de dietas que menciono que son beneficiosas para esta patología, técnicas culinarias y una lista de alimentos que están permitidos y cuales no porque, hay una gran variedad de alimentos ricos en sodio y los que son bajos en sodio y uno de los requisitos muy marcados en la dieta es el consumo y el uso de la sal en la alimentación .

DESARROLLO

INSUFICIENCIA CARDIACA

Principalmente definamos que es la insuficiencia cardiaca porque es que existe y la verdad es que ya es un problema importante de salud pública que afecta a muchas personas, existe una prevalencia de afectación que se basa en 10 de cada 1000 ancianos de 65 años, en cuestión del desarrollo de la enfermedad existen fases asintomáticas en las cuales se están produciendo lesiones considerablemente serias y el paciente no las nota o no las siente, la insuficiencia cardiaca comienza por lesiones o sobreesfuerzos del músculo cardíaco de inicio agudo o bien insidioso, dichas lesiones son progresivas y altera la función y la forma del ventrículo izquierdo hasta el punto de hipertrofiarse y con eso intentar mantener el flujo sanguíneo, en esta patología existe una clasificación por el tipo de IC los cuales son los siguiente; Clase I en la cual se caracteriza por ser asintomática y la parte inicial de la patología, la Clase II el paciente en reposo el paciente se siente completamente bien, pero ya existe una ligera limitación de actividad física, en la Clase III la diferencia es que la activación física ya tiene una limitación significativa para la activación física, la Clase III existe una nula capacidad para realizar cualquier tipo de actividad física, pero ese es un gran detalle ya que la enfermedad sigue su curso, aunque tú no sientas los síntomas y te des cuenta, de los principales cambios que suceden y que uno no lo ve es que existen alteraciones en el musculo esquelético tales como pérdida de masa muscular, atrofia, cambio del tipo de fibras, vasodilatación entre muchos otros más que pueden desembocar en una caquexia cardiaca la cual es una complicación grave y se define como la pérdida de peso involuntaria de un 6% del peso corporal total. Los siguientes factores de riesgo que pueden ayudar a generar una IC, tales como la hipertensión, diabetes y una obesidad descontrolada, anemias y las arritmias.

NUTRICIÓN

Para tomar y tener en cuenta tenemos que tener una perspectiva general de la patología y los principales aspectos que debemos hacer una valoración del paciente para evaluar la anorexia, náuseas, dolor abdominal, estreñimiento, malnutrición, caquexia cardiaca y la hiponatremia, para que podamos dar una nutrición adecuada y dirigida para que tengan un buen tratamiento nutricional para prevenir la progresión y mejorar el tratamiento y la calidad de la vida, como una cronología u un plan a seguir, es hacer una presentación del paciente, lo cual lo haremos por medio de la historia clínica o recopilando los datos directamente con él, de las principales que debemos conocer es el peso corporal y existen la recomendación de hacer los pesajes antes de comer y después de orinar, se recomienda hacer esto porque es muy posible que el paciente presente retención de líquidos y edemas y este puede variar, se recomienda usar diuréticos para regularizar este descontrol de los electrolitos. El tratamiento debe darse en forma que el paciente entienda y empiece a crear un hábito de alimentación saludable, para controlar otro factor de riesgo como lo es la Dislipidemias o Aterosclerosis una dieta Cardiosaludable es la adecuada por que consiste en ácidos grasos saturados, trans y colesterol muy bajos, rica en fibra, cereales integrales, frutas, hortalizas y verduras, mientras que para los Hipertensos la dieta es DASH es su mejor tratamiento, a **continuación** las aportaciones generalizadas en una dieta nutricional para tratar la IC.

SODIO: Adultos mayores de 71 años - 1200mg/día o 1,200 y 2,400mg/día

ALCOHOL: Los Cardiólogos recomiendan la restricción de alcohol, pero en un consumo moderado podría disminuir los riesgos de IC, debido a sus efectos beneficiosos sobre la enfermedad arterial coronaria, por ente la recomendación es la siguiente; Una bebida de 30ml, 150ml de vino y 350ml de cerveza.

ENERGÍA: Aquí podría verse especializada para cada paciente, porque si presenta sobrepeso y sedentarismo deberá existir una reducción calórica para encontrar un buen peso, esto gracias a una dieta hipocalórica de 1,000 y 1,200 kcal/día. En caso de que el paciente tenga caquexia cardiaca las calorías deberán aumentar de 1.6 hasta 1.8 del gasto energético basal, para

esto existe una fórmula rápida para estimar las calorías totales la cual se trata de multiplicar 31-35 kcal/peso corporal.

GRASAS: El consumo de pescado y de aceites de pescado rico en ácidos grasos de omega 3, puede reducir la hipertrigliceridemia y la tasa de mortalidad.

RECOMENDACIONES GENERALES: Principalmente a la hora de preparar los alimentos,, evitar a toda costa la sal, y sustituirlas por especias aromáticas, comer frutos secos que no sean salados , como las nueces y avellanas, retirar la grasa visible, pellejos e carne y membranas, emplear técnicas de cocción como el horno, caldos y empapelados al vapor, para carnes y algunas verduras, evitar los embutidos a toda costa. **Los objetivos nutricionales que debemos plantear son los siguientes;** 1. Reducir la cantidad de sodio (sal) de su dieta para ayudar a evitar la acumulación de líquidos (edema) y reducir los síntomas de insuficiencia cardíaca. 2. Proporcionar los nutrientes adecuados – comer frutas y verduras a diario. 3. Evitar malestar estomacal –quizá necesite ingerir pequeñas comidas y refrigerios y evitar los alimentos que causan malestar. 4. En la fase aguda, restringir la ingesta de cafeína. 5. Ingerir una dieta bien balanceada para asegurarse de recibir todas las vitaminas y minerales que necesita. Un punto muy importante es en enseñarles a los pacientes a que sepan leer e interpretar las etiquetas de los productos especialmente en saber cuál es la cantidad de sodio que esos productos contengan en sus envases.

Especies favorables para condimentar y evitar la sal:

Vinagre, Limón, Pimienta, Pimientón, Comino, Azafrán, Clavos de olor, Canela, Albahaca, Hierbabuena, Laurel, Perejil, Romero, Tomillo, Mostaza

LISTA DE ALIMENTOS CON CONTENIDO DE SODIO, PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas, naturales o congeladas, • Aves, Pescados y carne magra frescos • Arroz, Pasta, pan y cereales cocidos sin sal • Manteca o margarina sin sal • Aderezos sin sodio. • Frutas todas las que no estén restringidas • Agua mineral sin gas, infusiones, caldos caseros • Lácteos y yogures desnatados y bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes ahumadas, costillas y menudencias de cerdo, pescados enlatados como la sardina y caballa • Verduras en conserva y enlatadas • Alimentos con algún tipo de conservación como los encurtidos. • Mantequilla y manteca con sal • Sopas enlatadas o en empaque tipo maruchan • Frutas restringidas el coco el albaricoque • Salsa de soya, aderezos para ensaladas altos en sodio • Sal de mesa

CONCLUSIÓN

De manera muy personal lo que logre explicar y desarrollar es la importancia de la alimentación y como esta influyen en el desarrollo de muchas enfermedades y trastornos alimenticios, muchas de las veces podremos vernos físicamente bien y no vernos con un sobrepeso y ser una persona con complexión delgada, no siempre puede estar bien completamente, ya que los niveles de triglicéridos y colesterol pueden estar muy elevados, la insuficiencia cardiaca suele ser asintomática y para cuando avance de estadios empiecen a presentarse los problemas o las condiciones que están contraen y preguntarse por qué si él es delgado y no estaba enfermo, sin duda un estilo de vida saludable y una buena activación física es la llave para tener una buena salud, para esta condición de la IC, dietas hipocalóricas, bajas en sodio y grasas resultan con un buen resultado para contrarrestar las complicación y los estados que se presenten, tener un buen asesoramiento nutricional para tener una buena elección de los alimentos, aquí en específico se hace énfasis en reducir el consumo de grasas, alcohol y sodio esencialmente, las cuales todas conducen a llevar una dieta de estilo Mediterránea y el estilo de vida DASH.