



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**E.L.N GUADALUPE C. FLORES ZAVALTA**

**DR. MIGUEL BASILIO ROBLEDO**

**ENSAYO DE INSUFICIENCIA CARDIACA Y NUTRICIÓN**

**NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

**SEXTO CUATRIMESTRE**

**LIC. NUTRICIÓN**

**TAPACHULA CHIAPAS A 12 DE JULIO DEL 2020**

## INTRODUCCIÓN

La importancia de la nutrición en la insuficiencia cardiaca abarca una complejidad de factores que se relacionan con la alteración cardiovascular, debido a esta situación diversas investigaciones sugieren que la nutrición debe ser fundamental en el tratamiento preventivo de las personas que presentan insuficiencia cardiaca, también se debe priorizar la importancia de los nutrientes en su intervención nutricional, principalmente porque las complicaciones nutricionales condicionan la presencia de una evolución fitopatológica, la valoración nutricional debe tener en cuenta los factores de adaptación que propician las insuficiencias cardíacas primordialmente en las demandas energéticas y eliminación de nutrientes principalmente minerales presente en la mayoría de los pacientes, las condiciones estresantes deben ser identificadas para tratar complicaciones como la desnutrición y retención de líquidos para mantener una correcta interacción nutricional en la insuficiencia cardíaca se considera una disminución de los factores externos e internos como es la presencia de obesidad mediante un peso corporal adecuado para prevenir una tensión o una sobrecarga en el trabajo cardíaco y lograr mantener condiciones nutricionales óptimas.

Las enfermedades cardiovasculares son causas de mortalidad en las personas que tienen una mala relación con el consumo excesivo de alimentos ultra procesados por el desarrollo de empresas alimentarias en diversos lugares principalmente estas afectaciones se relacionan con complicaciones como insuficiencia cardíaca, hipertensión o el desarrollo de la aterosclerosis, las cuales están vinculadas con la dieta o la genética y entre otros factores, la insuficiencia cardíaca se considera como una cardiopatía que altera la función fisiológica y debe mantener un tratamiento nutricional que promuevan componentes protectores respecto a las patologías cardiovasculares.

## DESARROLLO

La insuficiencia cardíaca es una patología desarrollada por alteraciones cardiovasculares esta afectación resulta en la cavidad del corazón por presencia de una incapacidad de suministrar un adecuado volumen sanguíneo de acuerdo a los requerimientos necesario en el metabolismo o deterioro de la capacidad del corazón para responder a sus demandas fisiológicas del organismo , se determina que esta afectación se valora según el modelo anatómico afectado que presente el paciente, si la insuficiencia es derecha la afectación es venosa o izquierda pulmonar en etapas avanzada se determinan de manera generalizada, existe una tolerancia menor al ejercicio y puede presentarse en estado de reposo esto tiene una variabilidad en sus manifestaciones, las causas que origina estos problemas son subyacentes y por factores endógenos principalmente por un consumo excesivo de alcohol o por la falta de nutrientes principalmente vitaminas y minerales tales como el complejo B debido a una ingesta inadecuada o una absorción alterada en los alimentos que cumplen con un aporte específico, otros factores son las complicaciones patológicas antes presentadas como enfermedades coronarias, infartos, problemas isquémicos, hipertensión, diabetes enfermedades tiroideas y obesidad la cual es relacionada con mayor incidencia en la presencia de enfermedades cardiovasculares por la acumulación de lípidos en las arterias que favorece al desarrollo de la formación de una aterosclerosis, otra de las alteraciones son los mecanismos fisiológicos que disminuyen la liberación de oxígeno para el miocardio, lo que altera el funcionamiento celular, induciendo adaptaciones como el aumento de la contractilidad cardíaca, disminución del gasto cardíaco, presencia de isquemia ,para que estas adaptaciones no afecten el corazón trata de mantener su función, por lo que recurre a tres mecanismos que aumente la precarga, aumento de la actividad del sistema simpático y la activación neurohumoral que terminan provocando afecciones en el estado nutricional de pacientes por que favorecen a la presencia de signos relevantes como la retención de líquidos y sodio , una inadecuado aporte de nutrientes favorece a la presencia de disnea, fatiga y debilidad con anorexia, edema periférico, náuseas y

dolor abdominal . Estas afectaciones se presentaron en los diagnósticos previos en la valoración de la insuficiencia cardiaca que presenta la mayoría de los pacientes.

De acuerdo a las afectaciones la interacción nutricional es importante para revertir una evolución en estas manifestaciones, se debe valorar el estado nutricional mediante mediciones antropométricas para determinar ciertas variables que marquen un descenso del peso corporal exagerado o el grado de desnutrición que presenta el paciente, la presencia de un aporte energético inadecuado , disfunción metabólica , pérdida de nutrientes en la orina debido a la introducción de fármacos diuréticos en el tratamiento de la insuficiencia conducen al desarrollo de una caquexia que termina afectando la masa corporal del paciente y pérdida de proteínas provocando un estado catabólico por una insuficiencia de requerimientos energéticos.

La nutrición debe de revertir estas complicaciones primordialmente con un aporte de energético adecuado a la edad , peso ,talla y actividad metabólica del pacientes ,primordialmente se debe tener el manejo de un peso saludable con una disminución de sobrepeso y obesidad , mantener un equilibrio homeostático de minerales como el potasio ,zinc ,sodio quienes se ven perjudicados por la interacción del tratamiento farmacológico con diuréticos en la insuficiencia cardiaca , contribuir con sus aportación por medio a alimentos , si estos pacientes tuvieran una dificultad del aparato digestivo se recurre a una suplementación .

La dieta DAHS contribuye a una efectividad en el tratamiento de la insuficiencia cardiaca relacionada con un aporte correcto de alimentos como cereales, lácteos, verduras, frutas y por un aporte proteico con valor biológico. Otro de los complementos importantes en la alimentación es el consumo de alimentos anti protectores cardiovasculares en ellos podemos distinguir alimentos con antioxidantes Fito componentes y flavonoides que promueven un estado cardiometabolico estable presentes en las soja, Ajo, Te, Cacao. Y alimentos cítricos o de origen vegetal que participen con un aporte de vitaminas B, E y C. el consumo de grasas es tal importancia porque muchas de complicaciones cardiovasculares se determina por exceso en su consumo que induce a complicaciones en la oxidación y formación de lipoproteínas de baja densidad pero también es favorable para la protección de

membranas celulares e interacción con vitaminas , en los pacientes con insuficiencia o en personas estables se determina que el consumo de grasas debe disminuir por medio de la alimentación principalmente restringir el consumo de azúcares, colesterol y grasas saturadas con la disminución del consumo de harinas refinadas presente en bollerías, cereales industriales y postre, en plan nutricio se busca modificar estas complicaciones mediante alternativas como el consumo de frutas y verduras que aporten fibras solubles que generan un papel reductor del colesterol plasmático mediante mecanismos en la intervención de absorción con una aceleración intestinal favoreciendo el consumo Ácido Graso Monoinsaturado por su efecto preventivo sobre la oxidación de las LDL con una menor adhesión de los monocitos a las células endoteliales y una menor proliferación de las células del músculo liso que promueven un daño en las paredes de los vasos sanguíneo . la decisión del tratamiento farmacológico y nutricional corresponde a la clasificación del estadio de la insuficiencia cardíaca en los pacientes, para proporcionar un manejo correcto en los aportes de nutrientes deficientes y disminuir las complicación previas, la intervención nutricia debe implementar pautas alimentarias principalmente con un aporte adecuado de minerales, se recomienda una limitación en un estado evolutivo de la insuficiencia ,el aporte de sodio no debe ser mayor a 2.300 mg, en pacientes con insuficiencia cardíaca severa debe ser 200 mg a 500 mg de sodio por día y evitar alimentos con alto contenido de cloruro de sodio o alimentos que no tenga una etiqueta que muestre el aporte de sodio , las complicaciones de un mal manejo y un exceso de sodio favorece el aumento de la tensión arterial lo cual implica un aumento del gasto cardíaco en un paciente con insuficiencia cardíaca.

Otras de las prioridades en la alimentación es el cubrimiento del potasio que presenta una deficiencia por la intervención con diuréticos, el consumo de este mineral favorece a una función cardíaca normal relacionada con sistema nervioso por lo que en algunos casos que presentan otras morbilidades se indica una suplementación previa. las complicaciones celulares aumentan el volumen de líquido a nivel extracelular y cambios electrolíticos se debe introducir una restricción en la ingesta de líquidos totales de 1.5 incluida valorando la administración en los alimentos para controlar la dezlacion a nivel celular y reconocer si la pérdida de peso en la caquexia es por

masa grasa o por pérdidas de líquido extenuantes relacionado con los diuréticos, además debe considerarse la eliminación de bebidas alcohólicas debido que favorecen a una mayor retención de líquido y sodio aumentando la gravedad de las complicaciones que contribuyen el aumento de un estado catabólico en estos pacientes.

## **CONCLUSIÓN**

Las enfermedades cardiovasculares representan un gran problema de salud principalmente porque tienen efectos adversos sobre la calidad de vida, estas se relacionan con factores internos y externos que causan alteraciones estructurales o funcionales y deterioran la capacidad de llenado o expulsión de la sangre o el adecuado movimiento cardíaco. Actualmente la insuficiencia cardíaca se caracteriza por ser una de las patologías cardíacas que presentan una serie de complicaciones a su vez, por la presencia de síntomas como la disnea, fatiga y retención de líquido. En las etapas iniciales, la función cardíaca puede ser normal en reposo, pero no aumenta adecuadamente con el ejercicio; en estadios avanzados se vuelve anormal también en reposo. Principalmente la insuficiencia cardíaca mantiene una estrecha relación con la nutrición por las complicaciones más graves que se generan en el avance de la enfermedad como es la presencia de caquexia derivada de la desnutrición que provoca una pérdida de peso con mayor porcentaje de masa muscular y deficiencias nutricionales, provocando una retención de sodio y líquido que favorece el desarrollo de edemas con cambios electrolíticos, lo cual dificulta la estabilidad nutricional en estos pacientes, es por eso que la intervención nutricional debe controlar la sintomatología presente y evitar que el paciente entre en un estado de desnutrición severa priorizando una alimentación óptima de nutrientes cardioprotectores, una restricción de sodio y una ingesta propia de minerales como potasio, zinc y selenio para evitar complicaciones como hiponatremia, hipopotasemia, también se considera importante la introducción de líquidos con un control derivado de los alimentos, esto se relaciona con el uso de diuréticos en el tratamiento y las incidencias renales, hepática en los pacientes.

Se determina que la dieta Dash es fundamental para el control de enfermedades cardiovasculares y en la prevención de las mismas, la alimentación debe mantener un aporte calórico por intolerancia al ejercicio en algunos casos y mantener una adecuada composición corporal por la presencia de un efecto catabólico previo a la alteraciones en la insuficiencia cardíaca, se considera la ingesta de alimentos complejos orgánicos como cereales, frutas, verduras y grasa derivadas de las monoinsaturadas con relación de ácidos omega 3-6 que evitan la adhesión y la síntesis de lípidos de baja densidad, el paciente debe de mantener una ingesta baja en sodio con una disminución de alimentos ultra procesado, enlatados y sustancia alcohólica que terminas que inhiben un aporte suficiente de vitaminas B y otros oligoelementos esenciales para el funcionamiento cardíaco, es primordial indicar una ingesta tolerable de antioxidantes o alimentos con valor alto de esteroides, Fito componentes y flavonoide debido a la respuesta inflamatoria que se presenta en la pérdida de peso y el aumento de la masa grasa por la depleción de la masa muscular para disminuir la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y la intensidad de los procesos oxidativos. Es importante tratar de realizar una distribución de seis comidas diarias para evitar sobrecargas y valorar si el paciente cumple con sus requerimientos de aminoácido y vitaminas por medio de la alimentación o si necesita de una suplementación para revertir la deficiencia nutricional presente en la insuficiencia cardíaca.

## **BIBLIOGRAFIA:**

María Guadalupe Castro Martínez, Yolanda Del Carmen Méndez Ramírez /Julio 2009  
Nutrición En La Práctica Clínica / México D.F/ Editorial Alfil.

Art. Rujinsky N. Mariana /2007/ Nutrición En La Insuficiencia Cardíaca Un Gran Eslabón.

Art. Dra. Gutt Susana / 2007/ Nutrición En Insuficiencia Cardíaca.

Art. Dr. Pereira -Rodríguez Javier E, Lic. Rincón -González Gina Y Lic. Niño-Serrato Damaris R. / 22 De Diciembre De 2015/ Insuficiencia Cardíaca Y Aspectos Básicos De Una Epidemia En Aumento.



