

## **SEMINARIO DE TESIS**



**NOMBRE.**

Blanca Yaneth Santis Morales

**DOCENTE.**

Daniela Monserrat Méndez

**LICENCIATURA.**

Nutrición

**CUATRIMESTE.**

8º cuatrimestre

**TRABAJO.**

Tesis

**TEMA.**

Prevención de enfermedades cardiovasculares mediante  
el consumo de fibra dietética

# 1. Planteamiento del problema

Las enfermedades cardiovasculares engloban diversas anomalías cardíacas secundarias a trastornos de la circulación coronaria. Su etiología más frecuente es la aterosclerosis coronaria. Sus manifestaciones son angina miocárdica, infarto agudo al miocardio, insuficiencia cardíaca y muerte súbita. Estas afecciones están condicionadas a diversos factores de riesgo trascendentales (Guarda F. &., 2016).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo; se calculó que 17,7 millones de personas murieron en el 2015, más de las tres cuartas partes de las defunciones por ECV se producen en los países bajos y medios ingresos económicos (OMS, 2017). El sobrepeso, la DM2, dislipidemia y la hipertensión son factores de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, siendo estas enfermedades las de mayores consultas y egresos en los hospitales del país. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), la prevalencia de hipercolesterolemia (Colesterol mayor a 200mg/dl) en el país de la población de 10 a 59 años es de 24,5%. En el colesterol HDL es de 53,3%; el LDL es de 19.9%. Este problema empieza por los malos hábitos alimenticios donde se observó que tres de cada diez adolescentes presentan una situación de riesgo. En el caso de la, Hipertensión la prevalencia reportada en la población de 18 a 59 años es de 15,6% y casi la mitad de total de casos no sigue algún tratamiento (Freire, 2013).

Las enfermedades crónicas no transmisibles están relacionadas por los malos hábitos alimentarios, el 29,9% de la población presenta un excesivo consumo de hidratos de carbono donde superan las recomendaciones dietéticas diarias de dicho macronutriente lo cual aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. (Freire, 2013)

En la Escuela Preparatoria Lázaro Cárdenas del Río. Ubicado en el Municipio de Las Margaritas, Chiapas. Se presentan casos de enfermedad cardiovascular en el cual se presenta más casos en mujeres de 18 años que en niños de la misma edad. Donde se observó que tres de cada diez adolescentes presentan una situación de riesgo.

Las causas de la enfermedad cardiovascular son:

- Enfermedad coronaria
- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Hipercolesterolemia
- Inactividad física
- Hipertrigliceridemia
- Cáncer
- Cardiopatía

Una de las consecuencias de las personas con esta enfermedad normalmente deben llevar un ritmo de vida más lento. En especial cuando se ha sufrido un infarto la capacidad de llevar determinado tipo de ritmo de vida se disminuye considerablemente; sobre todo si este incluye estrés, sedentarismo. Se puede llegar a afectar las extremidades. Las enfermedades de tipo cardiovascular afectan no solo el corazón, también afectan a las arterias y los vasos sanguíneos, hay posibilidades de que aumenten los episodios de agotamiento extremo. Así como también la disminución de rendimiento laboral etc.

El pronóstico se lleva a cabo mediante un estudio observacional analítico de casos y controles, para evaluar la influencia de algunos factores de riesgos aterogénicos en la morbilidad y mortalidad por enfermedad cardiovascular y establecer a partir de estos un índice sintético para estratificar los grupos de riesgo del daño vasculovisceral. La muestra integrada por 200 pacientes fue seleccionada de forma aleatoria en pacientes ingresados en el Instituto Superior de Medicina Militar (Soto, 2000).

## **1.1. Preguntas de investigación**

1. ¿Cuál es la función de la fibra?
2. ¿efecto de la fibra en el aparato digestivo?
3. ¿Cuál es la clasificación de las fibras dietéticas?
4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares?
5. ¿Cuáles son los factores que desencadenan una enfermedad cardiovascular?

## **1.4. Hipótesis**

Las enfermedades cardiovasculares son causadas por una combinación de factores genéticos y adquiridos por un estilo de vida inadecuado, se considera que el aumento del consumo de ácidos grasos saturados es el principal causante de las enfermedades cardiovasculares, entre las que destacan la hipercolesterolemia, y la aterosclerosis, ambas caracterizadas por el aumento de los niveles de lípidos en la sangre ocasionando que se acumulen en las paredes de los vasos sanguíneos. Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos. Los síntomas más frecuentes son sudoración, taquicardia, bradicardia, dificultad para respirar, aturdimiento. En el mundo, cada cuatro segundos ocurre un infarto agudo de miocardio y cada cinco segundos un evento vascular cerebral, y al menos una de cada tres personas pierde la vida por alguna patología relacionada con enfermedades cardiovasculares.