



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

Lic. Enfermería

Materia: patología del paciente I

Trabajos: infografía

Catedrático: Miguel Basilio Robledo

Alumna: Leslie Stephany López Martínez

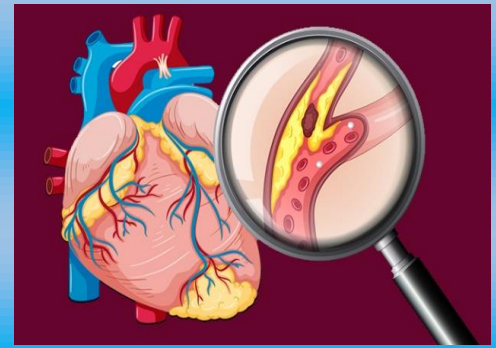
Cuatrimestre: 6to cuatrimestre

Lugar: Tapachula, Chiapas

Fecha: 02/julio/21

DISLEPIDEMIAS

Es el aumento de la concentración plasmática de colesterol y lípidos en la sangre, y es una condición que se encuentra asociado al desarrollo de una gran cantidad de padecimientos crónico degenerativo como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, infarto agudo al miocardio.



-Factores de riesgo-

- Antecedentes familiar
- Sedentarismo y tabaquismo
- Dieta en grasas saturadas
- Obesidad y diabetes
- Hipertensión arterial



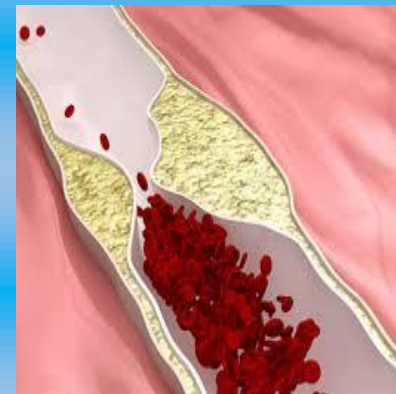
¿De qué manera se puede prevenir?

Se aconseja mantener una vida activa, incorporar a la dieta legumbres, cereales y frutos secos, que sea balanceada, moderar el tamaño de las porciones, realizar ejercicio diario, evitar el consumo de alcohol, reducir el consumo de grasas.

Un cambio importante en estos pacientes es el incremento de la actividad física que aumenta el gasto de energía y, por tanto, reduce el peso corporal.

¿Cuáles son sus causas?

- El consumo excesivo de grasa y azúcares.
- el consumo excesivo del alcohol.
- sobrepeso.
- inactividad física.



Debemos de evitar el consumo excesivo de carnes rojas

Por lo menos hacer ejercicio 30 minutos diarios

Debemos consumir frutas y verduras

Debemos mantener un peso adecuado

Consumir mucha agua

Evitar comida chatarra y alta en grasa y azúcares.

CUIDEMOS LA SALUD DE TODOS



PARA TENER UNA VIDA SANA Y SENTIRNOS BIEN DEBEMOS ESTAR SALUDABLES...

-CUIDEMOS NUESTRA SALUD-

Ateroescclerosis

Se engrosan y endurecen y restringen el flujo sanguíneo a los órganos y a los tejidos, por la acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias dentro de las arterias y sobre sus paredes.



Debemos de tomar en cuenta que la aterosclerosis se puede prevenir mejorando algunos estilos de vida.

Cuidemos nuestra salud, chécate constantemente.

- Dejar de fumar
- Consumir alimentos saludables, mantener una dieta balanceada, tomar mucha agua
- Hacer ejercicio en forma regular, por lo menos tres veces por semana.
- Mantener un peso saludable
- Controlar y mantener una presión arterial saludable
- Controlar y mantener niveles saludables de colesterol y glucosa en la sangre

Factores de riesgo

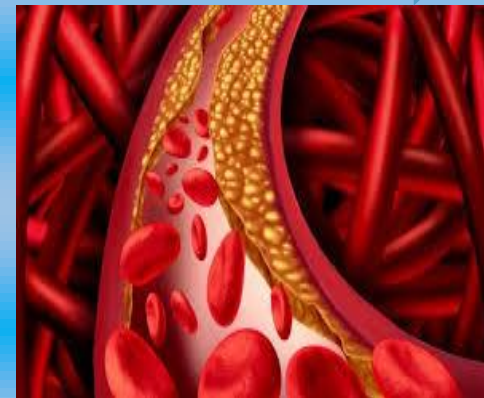
- El tabaco
- Obesidad
- Hipertensión arterial
- diabetes
- Factores hereditarios
- Hábitos de vida



Aterosclerosis



Toma en cuenta que la aterosclerosis no causa síntomas hasta que el flujo sanguíneo en alguna parte del cuerpo se vuelve lento o se bloquea.



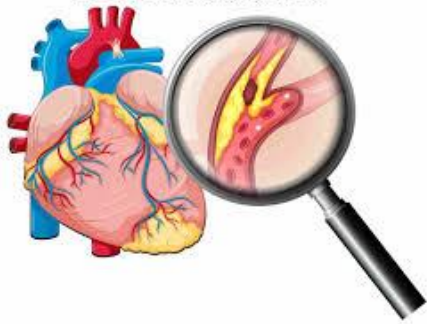
Dato importante

La aterosclerosis no se puede revertir una vez que ha ocurrido. Pero si se hacen cambios en el estilo de vida y tratar los niveles de colesterol altos puede prevenir o retardar el proceso para que no empeore.

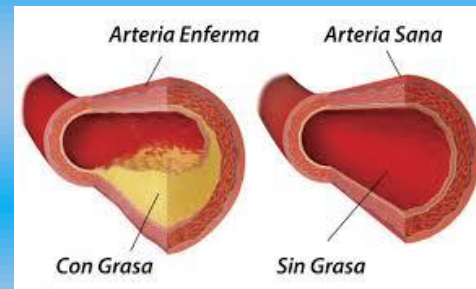


Recuerda hacerte chequeos constantemente de glucosa en tu sangre, se puede prevenir...

Arteriosclerosis



DEBEMOS MEJORAR NUESTROS HÁBITOS, PARA MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.



Bibliografia

<https://www.youtube.com/watch?v=OoRbTDR9AbY>

<https://www.youtube.com/watch?v=V35wcfjvE48>

<https://www.youtube.com/watch?v=9ecdB067ckY>

<https://www.youtube.com/watch?v=QcnSZFvrF-c>

<https://www.youtube.com/watch?v=w5L-fW4XsKw>

https://www.youtube.com/watch?v=I-9vl-u_0jo

<https://www.youtube.com/watch?v=CUr1pkaIAUg>

<https://www.youtube.com/watch?v=txnHQKKuC1A>