



Súper Nota

Nombre del Alumno: Miguel de Jesús Vázquez Velázquez

Materia: Farmacología

Nombre del Tema: Enfermedades dl sistema cardiovascular

Profesor: Jaime Gómez Galera

Cuatrimestre

12/07/2022

Sistema Cardiovascular

(Enfermedades)



Con el tiempo, se puede acumular placa en el interior de las paredes de las arterias. Esto se llama endurecimiento de las arterias, o arterioesclerosis, y causa presión arterial alta.

Otras causas de las enfermedades cardíacas incluyen: Ataques cardíacos Hipertensión Diabetes Consumo crónico de alcohol Enfermedad de la tiroides Quimioterapia Antecedentes familiares Edad avanzada

Las enfermedades cardíacas representan un riesgo importante para la salud de los adultos mayores. Pueden estar presentes sin síntomas. Por eso es importante hacerse controles regulares.

Enfermedades cardíacas: Dolor, entumecimiento u hormigueo en los hombros, los brazos, el cuello, la mandíbula o la espalda Dificultad para respirar cuando estás activo, en reposo o recostado Dolor en el pecho que mejora al descansar Mareos Vértigo Confusión Dolores de cabeza Sudoración Náuseas y vómitos Cansancio o fatiga Hinchazón en los tobillos, los pies, las piernas, el estómago o el cuello.

Estas son algunas de las cosas que tu PCP podría tener en cuenta para enfermedades cardíacas: Presión arterial Diabetes Edad y género Antecedentes familiares

Los cambios de estilo de vida pueden incluir: No fumar, Hacer actividad física, Mantener un peso saludable, Hacerte controles regulares, Reducir el consumo de alcohol, Reducir el estrés.

Una dieta saludable para el corazón incluye lo siguiente: Comer más frutas, verduras, cereales integrales y otros alimentos ricos en fibras, Alimentos con bajo contenido de grasas saturadas y grasas trans, Limitar el consumo de sal (sodio), Comer al menos dos porciones de pescado por semana (es mejor consumir pescado graso, que contiene ácidos grasos omega-3), Limitar los alimentos y las bebidas con azúcar, Beber agua reduce el estrés para el corazón, los riñones y otros órganos

