

Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Epidemiología.

Grado: Sexto cuatrimestre.

Grupo: Nutrición “A”.

Introducción.

Conforme pasa el tiempo, empíricamente nos damos cuenta que el estado de salud del ser humano se puede empeorar, y del cual, hoy en día se sabe gracias a que la ciencia ha avanzado, los diferentes motivos que provocan estos estados de salud, si bien es cierto, que en consecuencia de diversos factores podemos desencadenar diferentes enfermedades, de tal manera que en la época actual existen diferentes patologías que han causado gran tasa de mortalidad en el mundo, y gran parte de estos problemas, es debido a los cambios de estilos y/o hábitos de vida que hemos tenido a lo largo de nuestra existencia, y es por ello, que después de realizar diversas investigaciones, hablaré en este ensayo acerca de una enfermedad en específico que ha afectado a México, principalmente en las causas de muerte más comunes en Enero - Junio 2021, la cual es sobre las enfermedades cerebrovasculares que ha causado gran número de muertes actualmente (politica.expansion.mx, 2021).

Desarrollo.

De acuerdo a lo anterior expuesto, las enfermedades cerebrovasculares han tomado un puesto significativo de las causas de muerte más común en México, por lo tanto, se ha convertido en una enfermedad que ha estado presente en la sociedad mexicana comúnmente, ¿Por qué sucede esto actualmente? Existen diversos factores que pueden desencadenar una muerte cerebrovascular, unos ejemplos de ellos, puede ser la edad, ya que en estudios dicen que personas con 55 años de edad o más pueden padecerla, de igual forma la raza negra es más susceptible e inclusive en personas con algún historial de antecedentes familiares que han padecido esta enfermedad, pero independientemente de estos factores que son desencadenantes de los accidentes cerebrovasculares, voy hablar de un tema que considero importante por lo cual nosotros podemos provocar dicha enfermedad.

Las ECV pueden relacionarse con los hábitos y/o estilos de vida, para ejemplificar, y poder entender de mejor manera que es, es importante mencionar que existen dos tipos; la enfermedad cerebrovascular isquémica y la enfermedad cerebrovascular hemorrágica, esto debido a que son dos razones diferentes por las cuales se pueden manifestar, pero en líneas generales, el motivo que causa diversas muertes, es debido a que el flujo de sangre a una parte del cerebro se detiene, algunas veces, se denomina "ataque cerebral".

Actualmente, es muy común escuchar por diferentes medios que una persona falleció por un ataque hemorrágico en el cerebro debido a un émbolo (coágulo de sangre que se transporta hacia el cerebro), o por placas de ateroma (acumulamiento de grasa en los vasos sanguíneos) que interfieren el paso del flujo sanguíneo por medio de los vasos cerebrales, ¿Por qué se causa este tipo de problemas? ¿A caso tienen relación con nuestra alimentación?, y la respuesta es que si, La dieta ejerce un papel primordial en la salud cerebrovascular, ya que el no llevar una dieta adecuada o saludable puede dar origen a diversas enfermedades que pueden conllevar a una muerte de este tipo, como por ejemplo; las enfermedades del corazón, la hipertensión arterial o la diabetes juegan un papel muy importante (medlineplus.gov, 2022), esto principalmente se da por los excesos de alimentación ya sea de grasas trans, exceso de carbohidratos, el exceso de consumo de bebidas carbonatadas, energéticas, el fumar y consumir drogas, etc., ya existe un riesgo de que esto pueda suceder en alguna etapa de la vida, es por ello, que es necesario resaltar que en base a los resultados de muertes registradas del ECV, el tema principalmente de la educación de la nutrición en México no es muy considerada actualmente.

Conclusión.

En mi opinión personal, la gran mayoría de personas en México considero que es muy conservadora en cuanto a sus costumbres, religiones, creencias, etc., por los cuales su forma de alimentarse no cambia, es por ello que este tipo de enfermedades se mantienen e inclusive siguen aumentando el número de casos, y gracias a investigaciones que realicé, la alimentación actúa de forma significativa en nuestra salud y que con el paso de los años sino tomamos en cuenta en cuidar lo que consumimos puede originar los diversos problemas o accidentes antes mencionados, y en lugar de que las ECV que es un problema actual en México e inclusive a nivel mundial siga empeorando.

Consultado el 21/05/2022:

Referencias

medlineplus.gov. (2022). Obtenido de medlineplus.gov: <https://medlineplus.gov/spanish/stroke.html>

politica.expansion.mx. (junio de 2021). Obtenido de politica.expansion.mx:

<https://politica.expansion.mx/mexico/2022/04/07/principales-causas-muerte-mexico>