



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICION

SEXTO CUATRIMESTRE

CUARTO PARCIAL

**NUTRICION EN ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES**

DOCENTE

ITALIA FIGUEROA

ALUMNA:

VALERY CONCEPCION CABRERA CRISPIN

TAPACHULA CHIAPAS.

Introducción

La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Enf. cardiovasculares

Arritmias

Que es

Una arritmia cardíaca es un latido irregular del corazón. Los problemas del ritmo cardíaco (arritmias cardíacas) ocurren cuando los impulsos eléctricos que coordinan los latidos del corazón no funcionan adecuadamente. La señalización defectuosa hace que el corazón lata demasiado rápido (taquicardia), demasiado lento (bradicardia) o de forma irregular.

Sintomas

En general, los signos y síntomas de las arritmias incluyen:

- Un aleteo en el pecho
- Latidos cardíacos acelerados (taquicardia)
- Latidos cardíacos lentos (bradicardia)
- Dolor en el pecho
- Falta de aliento

Causas

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Infección por el virus de la COVID-19
- Glándula tiroides hiperactiva (hipertiroidismo)
- Apnea del sueño
- Glándula tiroides hipoactiva (hipotiroidismo)
- Determinados medicamentos, incluidos los del resfriado y la alergia, comprados sin receta médica
- Consumo excesivo de alcohol o cafeína
- Abuso de drogas ilícitas

Factor de riesgo

- Enfermedad de las arterias coronarias, otros problemas cardíacos y cirugía cardíaca previa. El estrechamiento de las arterias cardíacas, un ataque cardíaco, válvulas

cardíacas anómalas, cirugía cardíaca previa, insuficiencia cardíaca, miocardiopatía y otros daños cardíacos son factores de riesgo para casi cualquier tipo de arritmia.

- Presión arterial alta. Esta afección aumenta el riesgo de tener enfermedad de las arterias coronarias. También puede hacer que las paredes de la cavidad inferior izquierda del corazón (ventrículo izquierdo) se vuelvan rígidas y gruesas, lo que puede cambiar la forma en que los impulsos eléctricos viajan a través del corazón.
- Enfermedad cardíaca congénita. Nacer con una afección cardíaca puede afectar el ritmo del corazón.

Tratamiento nutricional

Alimentación cardiosaludable variada y equilibrada evitando aquellos alimentos que contienen abundante grasas saturadas, grasas trans, y colesterol: por ejemplo: lácteos enteros (sustituir por lácteos desnatados), mantequilla (sustituir por aceite de oliva virgen), carnes grasas (sustituir por carnes magras, con poca grasa, como el conejo o el pollo sin piel), embutidos, yema de huevo, fritos comerciales y la bollería industrial.

Arteriopatía coronaria

Que es

La arteriopatía coronaria es una enfermedad cardíaca que causa un suministro inadecuado de sangre al corazón: una patología potencialmente grave. La arteriopatía coronaria también se conoce como cardiopatía coronaria.

Sintomas

- Incomodidad o dolor pectoral (angina)
- Dificultad respiratoria
- Fatiga extrema al hacer esfuerzo
- Hinchazón en los pies
- Dolor en el hombro o el brazo
- Las mujeres pueden sentir un dolor atípico en el pecho. El dolor puede ser fugaz o agudo, y notarse en el abdomen, la espalda, o el brazo.

Causas

La arteriopatía coronaria es causada por una acumulación de depósitos grasos y cerosos en el interior de las arterias. Estos depósitos están compuestos de colesterol, calcio y otras sustancias de la sangre. Esta acumulación se denomina "placa aterosclerótica" o simplemente "placa". Los depósitos de placas pueden bloquear las arterias coronarias y volverlas rígidas e irregulares. Esto se denomina "endurecimiento de las arterias".

Factor de riesgo

- Edad (mayor de 45 para los hombres y mayor de 55 para las mujeres)
- Antecedentes familiares de cardiopatía
- Tabaquismo
- Presión arterial alta
- Colesterol "malo" (LDL) alto y colesterol "bueno" (HDL) bajo
- Algunas enfermedades, como la diabetes
- Tener sobrepeso u obesidad
- Falta de ejercicio
- Algunos tipos de radioterapia para el corazón
- Estrés

tratamiento nutricional

El consumo de frutas y vegetales frescos, consumo de pescado, nueces, carne de aves y disminuir el consumo de carnes rojas y evitar el consumo de ácidos grasos trans.

Insuficiencia cardiaca

Que es

La insuficiencia cardíaca es una afección en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo de forma eficiente. Esto provoca que se presenten síntomas en todo el cuerpo.

Sintomas

- Tos
- Fatiga, debilidad, desmayos
- Pérdida de apetito (inapetencia)
- Necesidad de orinar en la noche
- Pulso irregular o rápido, o una sensación de percibir los latidos cardíacos (palpitaciones)
- Dificultad para respirar cuando está activo o después de acostarse
- Hígado o abdomen inflamado (agrandado)
- Hinchazón de pies y tobillos
- Despertarse después de un par de horas debido a la dificultad para respirar

Causas

La insuficiencia cardíaca ocurre cuando:

- Su miocardio no puede contraerse muy bien. Esto se denomina insuficiencia cardíaca sistólica o insuficiencia cardíaca con una fracción de eyección reducida (HFrEF, por sus siglas en inglés).
- El miocardio está rígido y no se llena de sangre fácilmente, aunque la potencia de bombeo es normal. Esto se denomina insuficiencia cardíaca diastólica o insuficiencia cardíaca con una eyección preservada (HFpEF, por sus siglas en inglés).

Factor de riesgo

- Presión arterial alta (hipertensión)
- Ataque cardíaco (infarto de miocardio)
- Válvulas cardíacas anormales
- Agrandamiento del corazón (miocardiopatía)
- Antecedentes familiares de cardiopatía
- Diabetes

tratamiento nutricional

- Reducción de sal en la dieta.
- Reducción de grasa en la dieta.
- Reducción del volumen de las comidas.
- Reducción de peso si existe sobrepeso u obesidad.
- Evitar el consumo de alcohol y de tabaco.
- Controlar el peso.
- Mantenerse activo realizando ejercicio físico según las recomendaciones y limitaciones indicadas por el médico.

Valvulopatías cardíacas

Que es

Las Valvulopatías son enfermedades de las válvulas del corazón que evitan que se puedan abrir o cerrar estas de forma correcta. Las Valvulopatías más graves son las que dañan a la válvula aórtica o a la mitral.

Sintomas

- Sensación de falta de aire
- Dificultad para respirar
- Dolor torácico
- Cansancio

- Palpitaciones (sensación de latidos del corazón irregulares, como frecuencia cardíaca rápida)
- Inflamación de tobillos y pies
- Mareos, desmayos
- Pérdida del conocimiento

Causas

- Enfermedad reumática o la degenerativa
- Enfermedad del músculo del corazón miocardipatia
- Estenosis, provocada por malformaciones congénitas de la válvula aórtica
- Infecciones por traumatismos
- Envejecimiento, con la vejez las válvulas se vuelven menos flexibles y más desgarradas
- Fiebre reumática, enfermedad poco frecuente en los países desarrollados
- Defecto congénito de la válvula del corazón, anomalía de nacimiento que presenta una válvula defectuosa

Factor de riesgo

- Edad avanzada
- Antecedentes de ciertas infecciones que pueden afectar el corazón
- Antecedentes de ciertas formas de enfermedad cardíaca o ataques cardíacos
- Presión arterial alta, colesterol alto, diabetes y otros factores de riesgo de padecer enfermedades cardíacas

tratamiento nutricional

- **Moderar el consumo de sal.** Favorece la retención de líquidos. Por lo tanto, se deben eliminar de la alimentación alimentos procesados y con alto contenido en sal.
- **Ejercicio.** Se adecuará al estadio de la enfermedad. Es bueno caminar y mantenerse activo sin extenuarse. Y en caso de querer practicar un deporte se ha consultar siempre con el cardiólogo sobre qué ejercicio y con qué intensidad se quiere practicar.

Defectos cardíacos congénitos

Los defectos cardíacos congénitos son problemas con la estructura del corazón. "Congénito" significa que los problemas están presentes al nacer. Estos defectos ocurren cuando el corazón de un bebé no se desarrolla normalmente durante el embarazo. Los defectos cardíacos congénitos son el tipo más común de defecto de nacimiento

Sintomas

- Cianosis: Un color azulado en la piel, los labios y las uñas. Ocurre cuando no hay suficiente oxígeno en la sangre
- Fatiga :el bebé puede estar inusualmente somnoliento y puede cansarse mucho al alimentarse
- Flujo sanguíneo deficiente
- Respiración rápida o difícil
- Soplo cardíaco: Sonido inusual entre los latidos del corazón

Causas

- Tener diabetes antes del embarazo o desarrollarla en los primeros 3 meses del embarazo (la diabetes que se desarrolla posteriormente en el embarazo no es un riesgo importante de defectos cardíacos). Controlar cuidadosamente su nivel de azúcar en sangre antes y durante el embarazo puede reducir el riesgo de defectos cardíacos congénitos de su bebé
- Tener fenilcetonuria un trastorno hereditario raro que afecta la forma en que el cuerpo usa una proteína en los alimentos. Si tiene esta afección, llevar una dieta baja en proteínas antes de quedar embarazada puede reducir el riesgo de que su bebé tenga un defecto cardíaco congénito
- Tener rubeola (sarampión alemán) durante el embarazo

Factor de riesgo

- Familiares consanguíneos portadores de cardiopatía congénita. Existe un
- riesgo de 2 a 7% cuando existen familiares de primer grado con cardiopatía
- congénita
- Enfermedades o exposiciones maternas (edad materna avanzada, diabetes,
- enfermedad de la colágena, fenilcetonuria; exposición a fármacos, agentes
- anti-infecciosos, agentes físicos.

conclusion

Principalmente se dan por ser sedentarios, por una mala alimentacion, pos los malos habitos que adquirimos, y principalmete se dan en la estapa adulta, lo cual hace mucho mas complicado sobre llevar la enfermedad

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-arrhythmia/symptoms-causes/syc-20350668>

<https://fundaciondelcorazon.com/dudas/nutricion/1212-alimentacion-seguir-persona-padece-arritimas.html>

<https://www.medtronic.com/es-es/tu-salud/patologias/arteriopatia-coronaria.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000158.htm>

<https://bluenethospitals.com/health-library/valvulopatias>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-valve-disease/symptoms-causes/syc-20353727#:~:text=Factores%20de%20riesgo&text=Edad%20avanzada,riesgo%20de%20padecer%20enfermedades%20cardíacas>