



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

LICENCIATURA EN NUTRICION

SEXTO CUATRIMESTRE

TERCER PARCIAL

INFOGRAFIA:

**ARTEROESCLEROSIS
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

**DOCENTE
ITALIA YAMILETH**

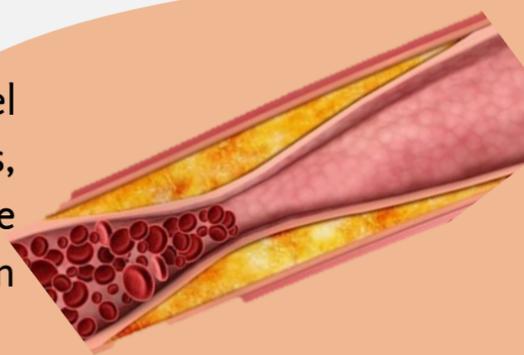
**ALUMNA:
VALERY CONCEPCION CABRERA CRISPIN
TAPACHULA CHIAPAS.**

Arteroesclerosis



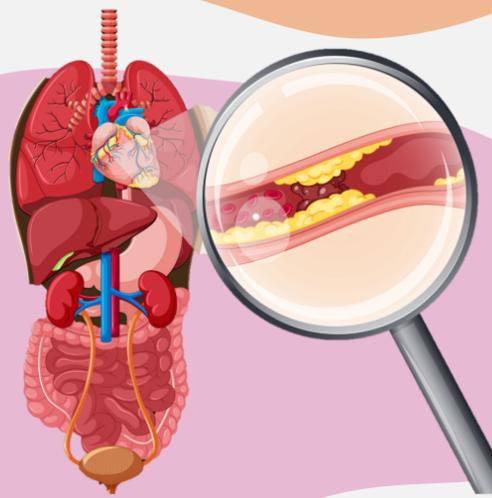
QUÉ ES?

Es una enfermedad caracterizada por el desarrollo de múltiples lesiones focales, llamadas placas de ateroma, en la pared de la aorta y las arterias de mediano y gran calibre.



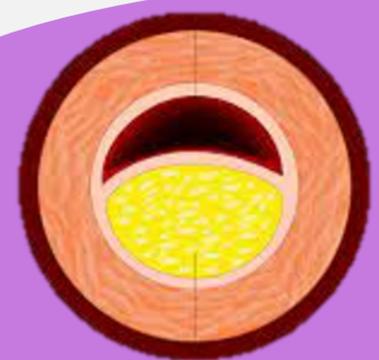
CAUSAS

- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Triglicéridos altos, un tipo de grasa (lípidos) en la sangre
- Fumar o mascar tabaco
- Diabetes
- Resistencia a la insulina
- Obesidad



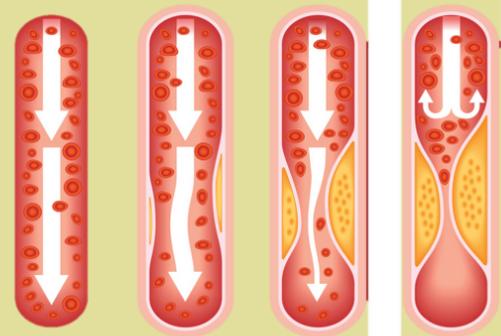
SINTOMAS

- angina de pecho
- entumecimiento o debilidad repentinos en los brazos o las piernas, dificultad para hablar o balbuceo, pérdida temporal de la visión en un ojo o caída de los músculos de la cara.



FACTOR DE RIEGO

- La hipertensión arterial (presencia de cifras de presión arterial superiores a 139/89 mm./Hg.).
- La hipercolesterolemia (existencia de concentraciones sanguíneas de colesterol superiores a 200 mg./dl.) y la hipertrigliceridemia (existencia de concentraciones sanguíneas de triglicéridos superiores a 150 mg./dl.)
- El tabaquismo.
- La diabetes mellitus.



TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Seguir una dieta cardiovascular saludable (evitando las grasas saturadas y el exceso de calorías, y favoreciendo el consumo de aceite de oliva, verduras y frutas). La más recomendable es la dieta mediterránea.
- Hacer ejercicio físico habitualmente (cada día se debe caminar no menos de una hora o correr suave, nadar y andar en bicicleta un mínimo de media hora).
- Eliminar el consumo de tabaco de manera total y definitiva.



BIBLIOGRAFIA

Fuentes de información:

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/arteriosclerosis>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/arteriosclerosis-atherosclerosis/symptoms-causes/syc-20350569>