



**Mi Universidad**

## **Resumen**

*Nombre del Alumno: Mauren Fernanda Méndez Pacheco*

*Nombre del tema: Principales enfermedades cardiovasculares en México*

*Parcial: 4to*

*Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares*

*Nombre del profesor: Italia Yamileth Hernández Figueroa*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 6to*

# Enfermedades Cardiovasculares mas comunen en México

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas condiciones que afectan la estructura y el funcionamiento del corazón. Dado que forman parte de las enfermedades más comunes en México, es importante que conozcas más sobre ellas y su prevención.

## 1. Arritmias

El corazón es un órgano increíble. Late a un ritmo controlado y constante, alrededor de 60 a 100 veces por minuto. Eso se traduce en 100,000 latidos al día. Sin embargo, en ocasiones, un corazón no lleva este ritmo de forma regular, y es entonces cuando se habla de una arritmia.

Las arritmias pueden producir irregularidades en el ritmo cardiaco, o bien, un latido muy lento o muy rápido, y son una de las enfermedades cardiovasculares más frecuentes.

## 2. Arteriopatía coronaria

Aunque es una enfermedad vascular común, puede que no hayas escuchado hablar sobre la arteriopatía coronaria. Se trata del endurecimiento de la arteria que da el oxígeno vital y los nutrientes al corazón. Este endurecimiento también es conocido como aterosclerosis.

## 3. Insuficiencia cardiaca

El término es bastante aterrador y no significa que el corazón se ha detenido o ha dejado de funcionar. Significa que el corazón no bombea tanto como debería y esto puede ocasionar la retención de agua y sal, provocando la inflamación y la falta de aire en quienes la padecen.

#### 4. Valvulopatías cardíacas

Tus válvulas están repartidas a la salida de cada una de las 4 cavidades cardíacas y se encargan de controlar el flujo de sangre en el corazón. Algunos ejemplos de problemas con las válvulas son:

- ❖ Prolapso de la válvula mitral: la válvula que se encuentra entre la cavidad izquierda superior y la inferior no logra cerrarse.
- ❖ Estenosis aórtica: tu aorta se vuelve más estrecha y afecta el flujo de sangre que va de tu corazón al resto del cuerpo.
- ❖ Insuficiencia de la válvula mitral: cuando tu válvula mitral se cierra, deja una ligera brecha que causa que la sangre vuelva a tu corazón.

#### 5. Afección cardíaca congénita

Una afección cardíaca congénita es un defecto en una o más estructuras del corazón o los vasos sanguíneos. Se genera antes del nacimiento y suele presentarse en 8 de cada 1,000 niños, aunque sigue siendo común entre las enfermedades cardiovasculares.

Los síntomas pueden aparecer durante la niñez, pero en muchos casos, se manifiestan hasta la etapa adulta.

#### 6. Miocardiopatías

Esto incluye las enfermedades del músculo cardíaco. Las personas con estas condiciones tienen corazones más grandes, más gruesos o más rígidos de lo normal. Como resultado, el corazón no bombea sangre adecuadamente y, sin el tratamiento adecuado, puede empeorar con el paso del tiempo.

## 7. Pericarditis

La pericarditis es una condición rara en la que el revestimiento que envuelve el corazón se inflama. Usualmente aparece a causa de una infección.

Las enfermedades cardiovasculares representan un gran riesgo para las personas, pero con el tratamiento adecuado, se pueden controlar.