



Mi Universidad

INFOGRAFIA

NOMBRE DEL ALUMNO: FÁTIMA GUADALUPE AGUILAR VÁZQUEZ

NOMBRE DEL TEMA: LA ARTERIOSCLEROSIS

PARCIAL: TERCERO

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

NOMBRE DEL PROFESOR: ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUEROA

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: NUTRICIÓN

CUATRIMESTRE: SEXTO

LA ARTERIOSCLEROSIS

QUE ES

1

Se produce cuando los vasos sanguíneos que llevan el oxígeno y los nutrientes del corazón al resto del organismo (arterias) se engrosan y endurecen, a veces, restringen el flujo sanguíneo a los órganos y a los tejidos. Las arterias sanas son flexibles y elásticas, pero, con el tiempo, las paredes de las arterias pueden endurecerse; esta afección comúnmente se denomina endurecimiento arterial.

- 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
- Inflamación producida por causas desconocidas o enfermedades como artritis, lupus, psoriasis o enfermedad intestinal inflamatoria

CAUSAS

2



CONSECUENCIAS

3



Puede afectar la mayoría de las arterias del cuerpo, incluidas las arterias del corazón, del cerebro, de los brazos, de las piernas, de la pelvis y de los riñones.

- **Alimento en ricos en fibra y omega 3**
- **Vitaminas C, licopeno, betacaroteno**
- **Magnesio**
- **Vitaminas B9 + B12**

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

4

RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLO

5

- Dejar de fumar
- Consumir alimentos saludables
- Hacer ejercicio en forma regular
- Mantener un peso saludable
- Controlar y mantener una presión arterial saludable
- Controlar y mantener niveles saludables de colesterol y glucosa en la sangre

EN CONCLUSIÓN, LA ARTEROSCLEROSIS ES UNA ENFERMEDAD SISTÉMICA, LENTAMENTE PROGRESIVA QUE, AUNQUE AFECTA A DIFERENTES TERRITORIOS Y TIENE DISTINTAS FORMAS DE PRESENTACIÓN, TIENE UNA MISMA PATOGENIA, UNOS MISMOS FACTORES DE RIESGO, UNA MISMA APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA Y UN MISMO TRATAMIENTO.