



**Mi Universidad**

## Ensayo.

*Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.*

*Nombre del tema: Ensayo: Nutrición y enfermedades cardiovasculares.*

*Parcial: 3er parcial.*

*Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares.*

*Nombre del profesor: LNU. Daniela Monserrat Méndez Guillén.*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.*

*Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre.*

PASIÓN POR EDUCAR

*08 de julio de 2023, Comitán de Domínguez, Chiapas.*

## **Introducción**

El siguiente ensayo tratara sobre la nutrición en las enfermedades cardiovasculares y como nuestros hábitos alimenticios y la dieta que llevemos pueden evitar padecer una enfermedad cardiovascular o en caso contrario acelerar el padecimiento de alguna de ellas, sin embargo en México es muy difícil poder seguir dietas como la mediterránea o con bajos índices glicémicos pero muy común patologías como la dislipemia, la HTA, el tabaquismo, la DM y el sobrepeso que son los principales factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.

Nos centraremos también en la aterosclerosis que es una afección en donde la placa se acumula dentro de las arterias, esta afección siempre dependerá de la dislipidemia y la patogénesis iniciará con una acumulación de grasa (ricas en colesterol) y con una respuesta inflamatoria crónica en sitios susceptibles en este caso serían las paredes de los vasos sanguíneos. Las placas generalmente son localizadas en sitios en los que puedan ocurrir cambios súbitos de velocidad y dirección del flujo sanguíneo.

## **Enfermedades cardiovasculares**

La aterosclerosis es una afección que se aloja principalmente en los vasos de mediano y gran calibre; y comenzara en muchos casos durante la infancia y adolescencia, continuando de forma silenciosa a lo largo de los años hasta que el tamaño de la placa que se haya formado exceda la capacidad de la arteria para remodelarse al mismo tiempo que el lumen de las arterias comiencen a disminuir, las dietas muy ricas en colesterol, grasas saturadas llevadas durante la mayor parte de la vida van a propiciar la formación de las placas.

Los principales factores de riesgo para el desarrollo de la aterosclerosis incluyen el exceso de colesterol y triglicéridos en sangre, la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, aunque en algunos casos las condicionantes genéticas pueden ser determinantes para la aparición de esta enfermedad, pero debemos tener en cuenta también que no solamente implica la predisposición genética que este ligada a una familia sino también sus hábitos de alimentación o el estilo de vida que éstas tengan como el sedentarismo o el tabaquismo, que quizá no precisamente nos lleve a padecer aterosclerosis en primer lugar sino el padecer alguna otra patología que aumente las probabilidades de padecerla.

La dislipidemia es una alteración que ocurre en el metabolismo del colesterol y de tal manera en la que una hipercolesterolemia se asocia directamente a un incremento a la incidencia de

una enfermedad cardiovascular. Y teniendo en cuenta los casos de diabetes de tipo II, principalmente en pacientes mal controlados se dan situaciones de aterosclerosis más extensas, más difusa y con mayor expresividad clínica, así como un mayor número de eventos, ya que los diabéticos generalmente presentan un colesterol LDL elevado y por ende el colesterol HDL es disminuido y con una hiperglicemia que en conjunto forman una combinación altamente aterogénico que lleva a la formación de las placas de ateroma.

En el caso del tabaquismo principalmente es relacionado con la ruptura de la placa, además del aumento de la frecuencia cardíaca y también de la tensión arterial, que acompañado de una dieta rica en grasas empeora la función endotelial y el flujo sanguíneo, causando la fijación de las placas.

Aunque todas estas situaciones o estos factores o hábitos podemos tener cierto control para prevenirlos o en su caso no padecerlo, hay cuestiones en la que no podemos tener ese control como es el caso de la edad, o el caso de ser mujeres al producir estrógenos son protegidas ante la aterosclerosis hasta antes de llegar a la menopausia.

## **Conclusión**

En conclusión el llegar a padecer una enfermedad cardiovascular implica de muchos factores o de alguna otra enfermedad que nos lleve a padecerla pero hay cuestiones en la que nosotros podemos cuidar a nuestro cuerpo y prevenir lo más posible de llegar a ese momento o en su caso a no complicarlo aún más, en muchas ocasiones implica mayor costo en nuestra economía y preferimos adquirir productos para nuestro consumo más baratos que generalmente no nos aportan mucho a nuestra salud y van encaminándonos a padecer otras enfermedades así como también el estilo de vida que decidamos llevar va a condicionarnos a padecer una enfermedad cardiovascular y estas afecciones no son que aparezcan de la noche a la mañana sino que van generándose a lo largo de nuestra vida.

## **Fuentes de consulta**

Nutrición y enfermedades cardiovasculares. (s. f.). [Libro electrónico]. En *Libro de Nutrición en enfermedades cardiovasculares UDS* (pp59-69.). Recuperado el 03 de julio de 2023 de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e81950bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf>