



Nombre del alumno: Ayla Ebed Zacarías Bartolón

**Nombre del profesor: María de los Ángeles
Venegas Castro**

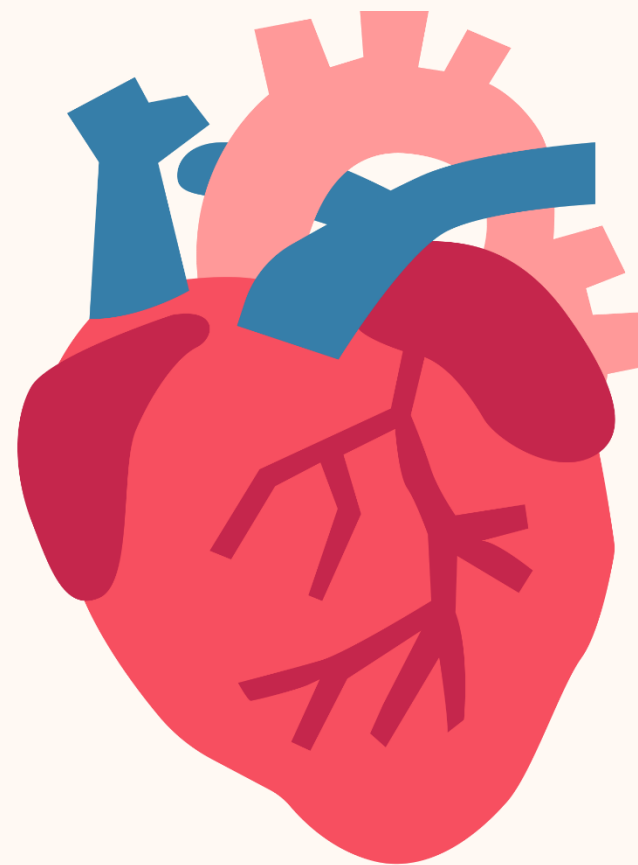
Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Introducción

En la siguiente exposición veremos un tema que se relaciona con problemas del corazón y los vasos sanguíneos, y son las enfermedades cardiovasculares. Existen diversas causas de estas enfermedades, así como también diferentes tipos de enfermedades que se relacionan con la funcionalidad del corazón. Es por eso que a continuación veremos de manera mas amplia los factores que influyen en este tipo de enfermedades, incluyendo causas, consecuencias y recomendaciones en base a la alimentación que se debe llevar.

Angela

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



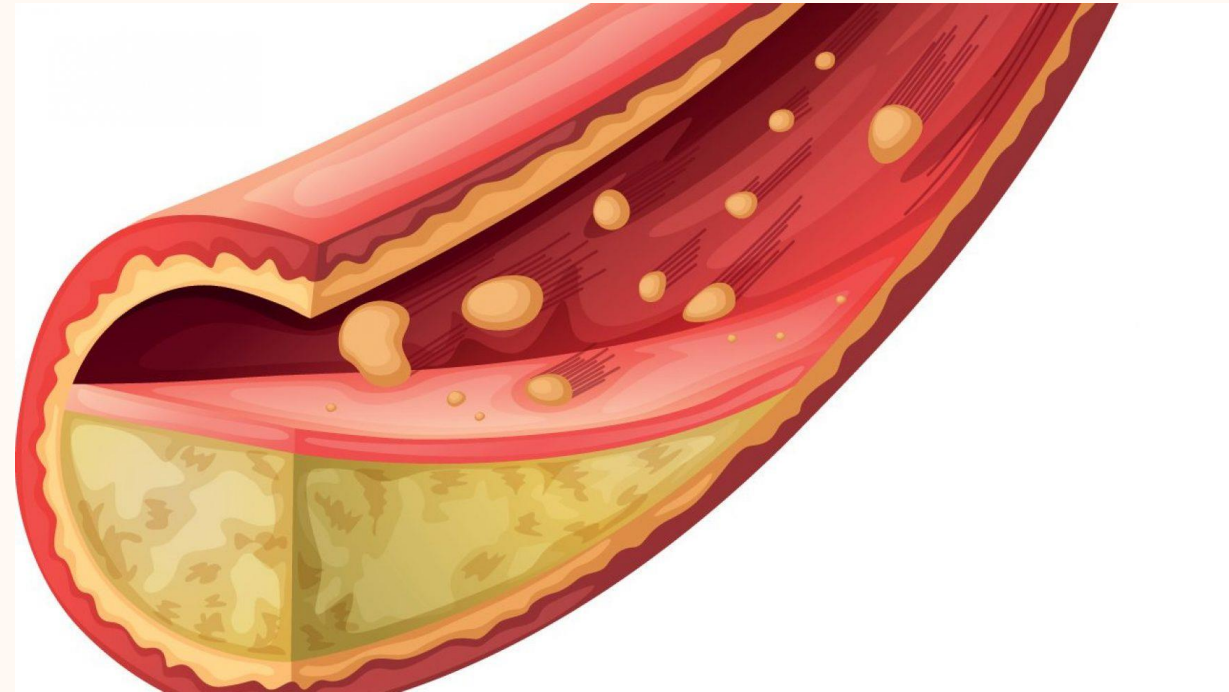
DEFINICIÓN

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.

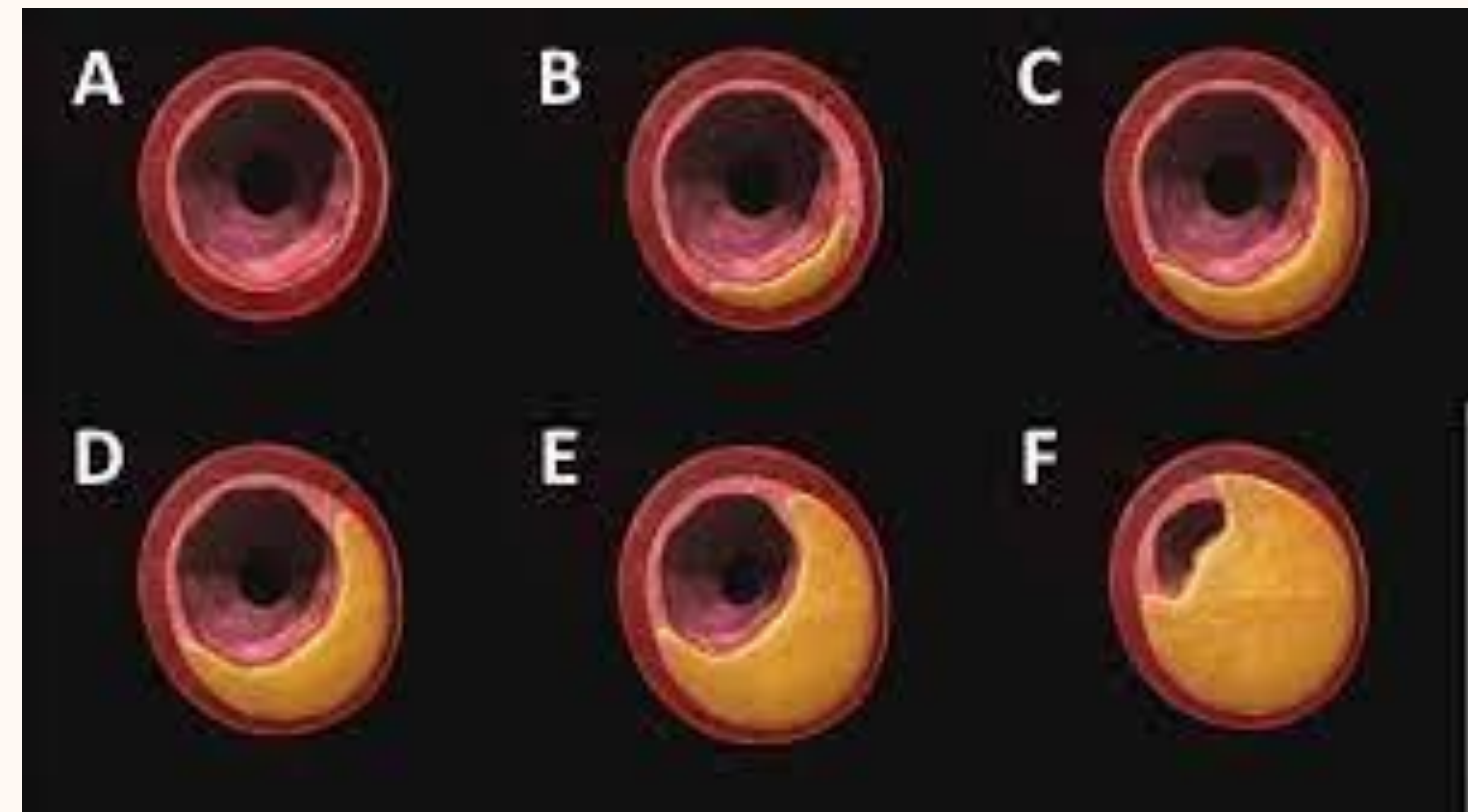


Placa de ateroma



Impide que la sangre fluya con normalidad.

Ataque cardiaco



CAUSAS

Algunos de los factores de riesgo pueden incluir:

- Edad
- Sexo
- Antecedentes familiares
- Tabaquismo,
- Mala alimentación
- Falta de actividad física,
- Consumo de alcohol
- Hipertensión, diabetes y la obesidad.



SINTOMAS



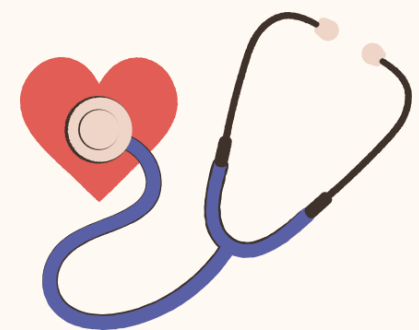
Pueden estar presentes sin síntomas. Por eso es importante hacerse controles regulares.

- Dolor, entumecimiento u hormigueo en los hombros, los brazos, el cuello, la mandíbula o la espalda
- Dificultad para respirar cuando estás activo, en reposo o recostado
- Dolor en el pecho que mejora al descansar
- Aturdimiento
- Mareos
- Confusión
- Dolores de cabeza
- Sudoración
- Náuseas y vómitos
- Cansancio o fatiga
- Hinchazón en los tobillos, los pies, las piernas, el estómago o el cuello





TIPOS DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

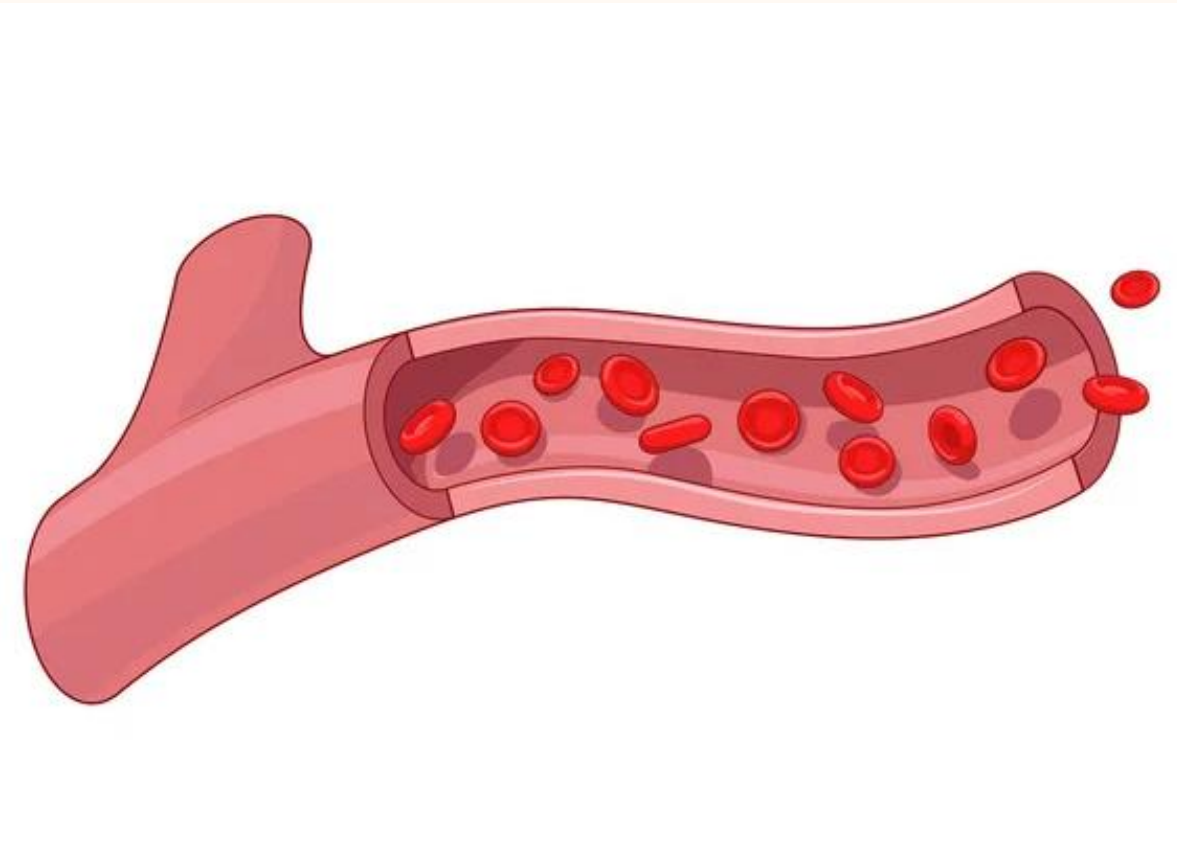


CARDIOPATÍA CORONARIA



La cardiopatía coronaria es el tipo más común de enfermedad cardíaca y sucede cuando se acumula placa en las arterias que conducen al corazón.

También se llama arteriopatía coronaria. Cuando se estrechan las arterias, el corazón no puede recibir suficiente sangre y oxígeno. se bloquea una arteria por lo que causa un ataque cardiaco

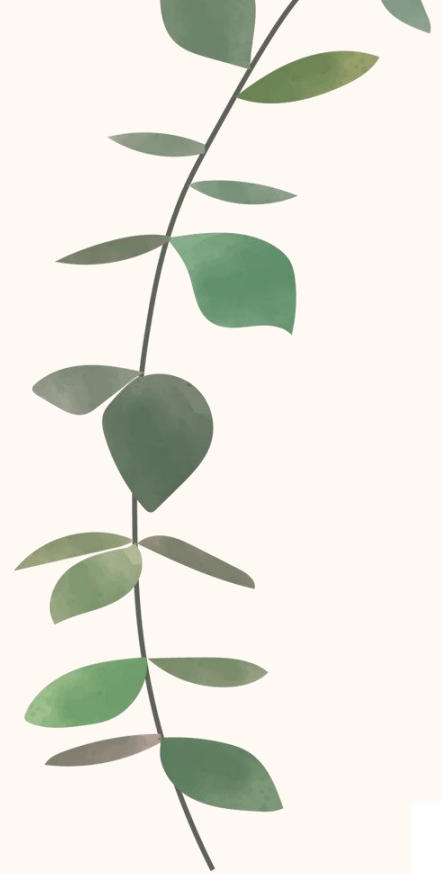
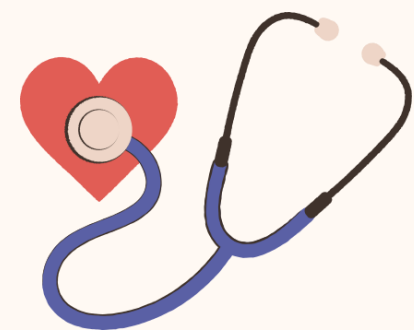


INSUFICIENCIA CARDIACA



Producida cuando hay un **desequilibrio** entre la capacidad del corazón para bombear sangre y las necesidades del organismo.

En esta ocasión, el corazón puede fallar debido a un problema propio o porque su capacidad de reaccionar no alcanza a satisfacer lo que el organismo le pide.

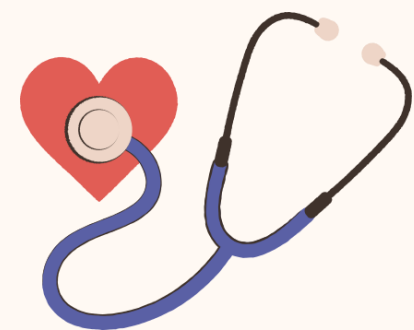


HIPERTENSIÓN ARTERIAL

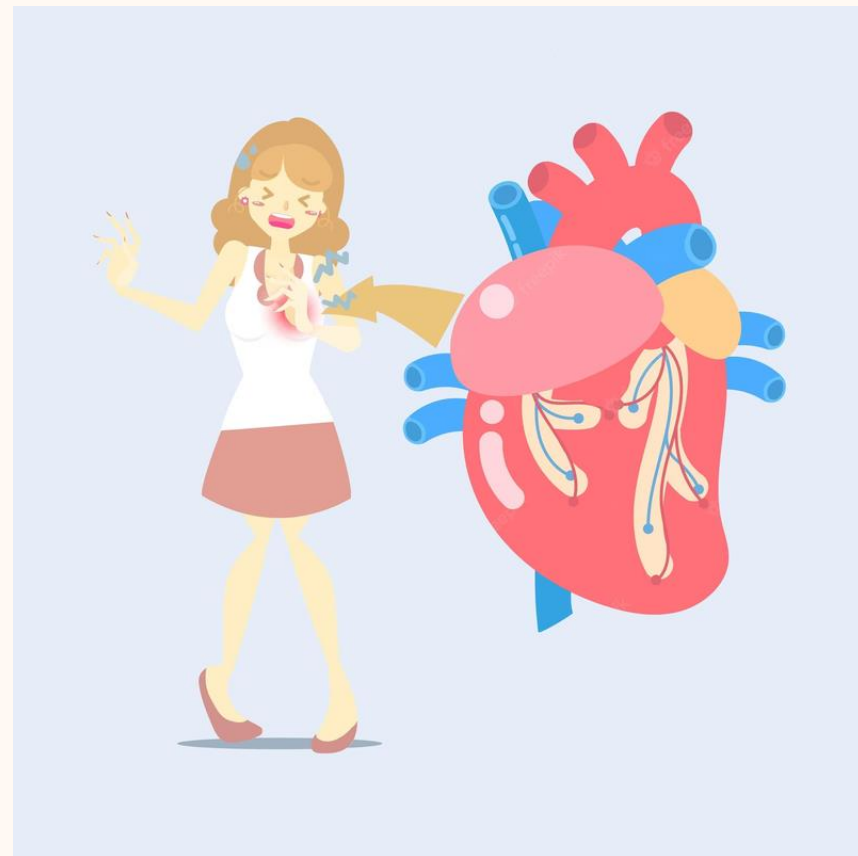
Esta enfermedad aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón.



Se produce por un estrechamiento de arterias pequeñas, que son llamadas arteriolas, encargadas de regular el flujo sanguíneo. Cuando estas se van haciendo más pequeñas el corazón debe esforzarse más de su capacidad para cumplir con su función lo que ocasiona la presión en los vasos sanguíneos

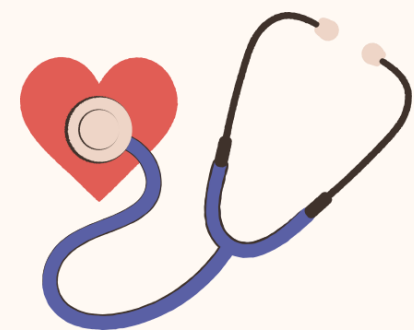


INFARTO AL MIOCARDIO



Se puede producir por la obstrucción de una arteria.

Esto provoca una **disminución** del oxígeno a las células del corazón, provocando la muerte de estas y haciendo que se destruya parte del músculo cardiaco.



¿POR QUE ESTA VINCULADO A LA CULTURA LA ALIMENTACIÓN?



Los hábitos alimentarios están relacionados con la identidad cultural, la forma y sus preparaciones alimentarias.

Esto sera causa de muchas de las enfermedades que padezca la persona, si consume mucha grasa y sin hacer AF.



ENFOQUE NUTRICIONAL

- Comer frutas y hortalizas todos los días
- Limitar la sal
- cereales integrales
- Legumbres, frutos secos
- Mas pescado y menos carne roja
- Lacteos desnatados
- Huevos
- Evitar bebidas azucaradas, alcohol
- Como cocinar los alimentos
- Cinco comidas al dia
- Ejercicio



Conclusión

Las enfermedades cardiovasculares pueden llegar a ser graves ya que como vimos anteriormente la aterosclerosis se ve implicada en padecer alguna enfermedad cardíaca. Un factor muy importante es la alimentación, en la actualidad la mayoría de las personas consumen grasas en exceso lo que puede formar una placa de ateroma en nuestras arterias y tapar el paso para el oxígeno y la sangre. Es ahí donde el corazón empieza a fallar y se puede llegar a presentar alguna de las enfermedades mencionada. Aunque algunas enfermedades del corazón no son provocadas es importante cuidar nuestro cuerpo siendo más conscientes de lo que consumimos, las cantidades y la manera en que lo hacemos. Existen más factores que pueden ser causa de algún tipo de enfermedad cardiovascular sin embargo la más influyente es la alimentación y el ambiente en que la persona pertenece. Si cuidamos nuestra alimentación podremos gozar de una vida plena.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Enfermedades cardiovasculares. (s.f.). Obtenido de OPS:

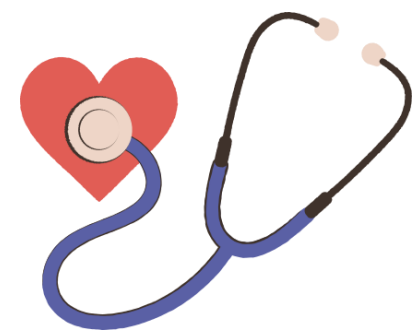
<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares#:~:text=Algunos%20de%20los%20factores%20de,la%20diabetes%20y%20la%20obesidad.>

Que es la enfermedad cardiovascular . (23 de 02 de 2022). Obtenido de MedlinePlus:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm#:~:text=La%20enfermedad%20cardiovascular%20es%20un,Esta%20acumulaci%C3%B3n%20se%20llama%20placa.>

Síntomas y causas de enfermedad cardíaca. (s.f.). Obtenido de Cigna:

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/heart-health>





GRACIAS:P

