

NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

SUPERNOTA

NUTRICION 6 CUATRIMESTRE

UDS

LUIS RODRIGO CANCINO  
CASTELLANOS

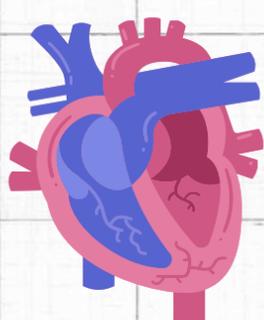
profesor: Mendez guillen daniela  
montserath

# NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

## DATOS

### Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos



### Incluye

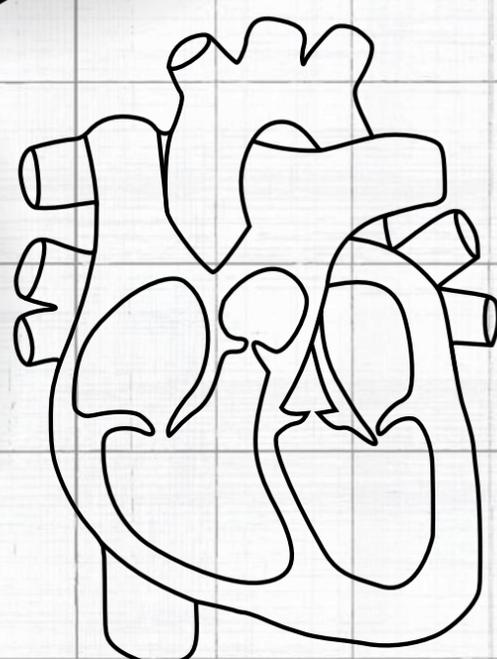
cardiopatía coronaria: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco; las enfermedades cerebrovasculares: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro; las arteriopatías periféricas: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores; la cardiopatía reumática: lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos; las cardiopatías congénitas: malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento; y las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones.



**Factores de riesgo:**  
Las causas más importantes de cardiopatía y AVC son una dieta mala, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol.

**síntomas:**  
Los síntomas de la cardiopatía reumática consisten en dificultad para respirar, fatiga, latidos

**Metodos de prevención**  
control del tabaco; impuestos para reducir la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y sal; construcción de vías peatonales y carriles para bicicletas con el fin de promover la actividad física; estrategias para reducir el consumo nocivo de alcohol; suministro de comidas saludables en los comedores escolares.



# DATOS

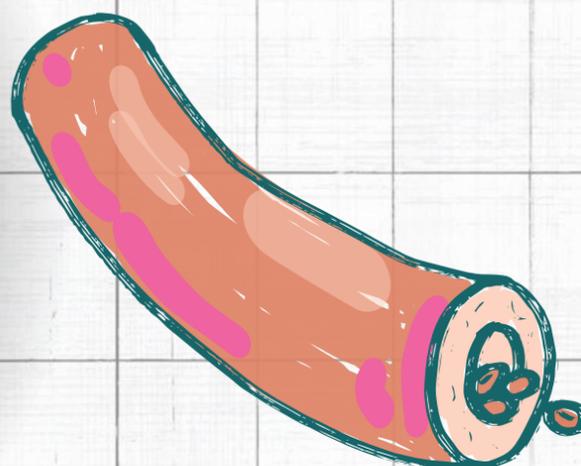
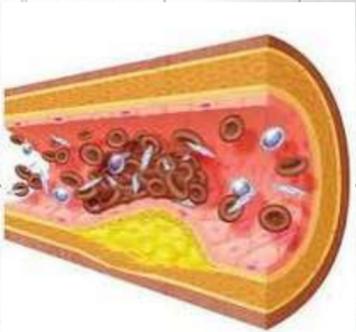
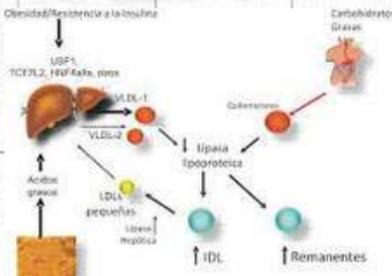
## Hiperlipidemias genéticas

La hipercolesterolemia familiar es un trastorno que se transmite de padres a hijos. Esta enfermedad provoca que el nivel de colesterol LDL (malo) sea muy alto.

1. Hiperlipidemia combinada familiar
2. Hipertrigliceridemia familiar
3. Disbetalipoproteinemia familiar

Es causado por un defecto en el cromosoma 19. El defecto hace que el cuerpo sea incapaz de eliminar la lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL o malo) de la sangre. Esto provoca un nivel alto de colesterol LDL en la sangre.

Las hiperlipemias son uno de los principales factores en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular y pueden ser el resultado de un daño genético en la persona, o bien a través de los factores exógenos (alimenticios, culturales, socio-económicos, etc.) que conducen a la elevación de los niveles de lípidos plasmáticos.



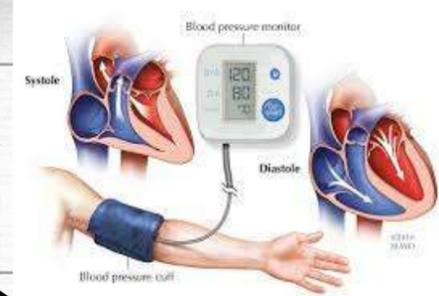
# DATOS



## Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. El diagnóstico de esta enfermedad y su tratamiento se basa en una correcta medición de la presión arterial. Sin embargo, la técnica de medición de la presión arterial tiende a ser subvalorada y en muchas ocasiones efectuada incorrectamente.

La prevalencia de hipertensión arterial (HTA) varía enormemente, a mayor edad más aumenta.



Solo 1 de cada 159 estudiantes de medicina realizó correctamente las 11 etapas en un desafío de medición de la PA con pacientes simulados, y el número promedio de etapas realizadas adecuadamente fue alarmantemente bajo.

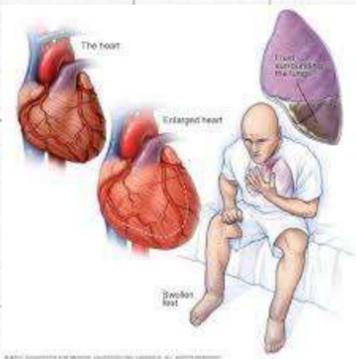
Por otro lado, un componente fundamental para lograr un mejor control de la HTA, es decir que los pacientes hipertensos tengan cifras de PA menores de 140/90mmHg en la consulta, es hacer que los profesionales de la salud midan con precisión la PA.

PRESIÓN ARTERIAL		DATOS-CARDIACOS			
¿TIENE PRESIÓN ARTERIAL ALTA "HIPERTENSIÓN ARTERIAL"?					
	Normal	Elevada	Hipertensión Arterial		Crisis hipertensiva
			Estadio 1	Estadio 2	
Sistólica (presión alta)	menor de 120 o 120	120 o 129	130 o 139	140 o 180	mayor de 180
Diastólica (presión alta)	menor de 80 o 80	80 o 89	80 o 89	90 o 120	mayor de 120
					Límite al método de inmersión
Entienda los números de presión arterial, como impactan su salud y que hacer para bajarlos.					
APÉNDICE MÁS de <a href="#">medicinas.org</a>   The Texas Heart Institute					

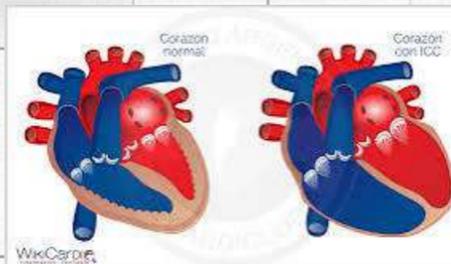
# DATOS

## Insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca representa un gran problema de salud pública en el mundo, ya sea por su creciente prevalencia, como por el costo que implica el tratamiento adecuado de los pacientes que la padecen.



Se define a la insuficiencia cardíaca (IC) como el estado fisiopatológico y clínico en el cual el corazón es incapaz de aportar sangre de acuerdo a los requerimientos metabólicos periféricos.



Las manifestaciones cardinales de la IC son disnea y fatiga, que pueden limitar la capacidad de realizar esfuerzo físico (intolerancia al ejercicio), y pueden culminar en procesos que conducen a la congestión pulmonar y sistémica, y al aumento de la resistencia vascular periférica.

La insuficiencia cardíaca es una condición en la que el corazón no puede bombear sangre de manera eficiente. Aquí te dejo algunas recomendaciones para ayudar a manejar la insuficiencia cardíaca:

1. Consulta con un profesional de la salud: Es importante trabajar con un equipo de salud para monitorear y tratar la insuficiencia cardíaca.
2. Mantén un estilo de vida saludable: Esto incluye una dieta equilibrada, ejercicio regular, evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.
3. Monitorea tus signos vitales: Asegúrate de controlar regularmente tu presión arterial, ritmo cardíaco y nivel de oxígeno.
4. Mantén un peso saludable: El sobrepeso y la obesidad pueden empeorar la insuficiencia cardíaca.
5. Maneja el estrés: El estrés puede afectar negativamente la salud del corazón.
6. Evita actividades extremas: Evita actividades que requieran un esfuerzo físico excesivo.
7. Considera terapias alternativas: Terapias como la meditación y el yoga pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud cardiovascular.
8. Asegúrate de dormir lo suficiente: El sueño adecuado es esencial para la salud del corazón.
9. Evita el consumo de sal y grasas saturadas: Una dieta baja en sal y grasas saturadas puede ayudar a reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular.
10. Considera la terapia de reemplazo de medicamentos: En algunos casos, los medicamentos pueden ser necesarios para ayudar a controlar los síntomas de la insuficiencia cardíaca.



# DATOS

## Aterosclerosis y enfermedad cardíaca coronaria

La aterosclerosis coronaria es la forma más común de enfermedad cardiovascular. Sus manifestaciones clínicas más serias son el infarto agudo de miocardio, la angina de pecho y la muerte súbita, que constituyen la primera causa de mortalidad en la población adulta en los países desarrollados.

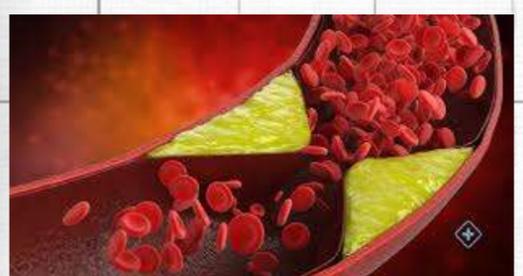
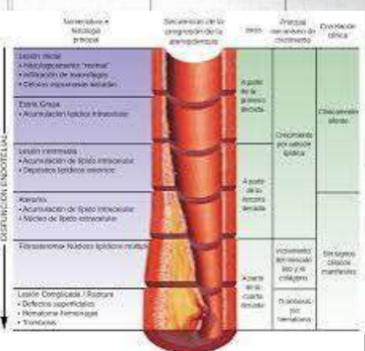
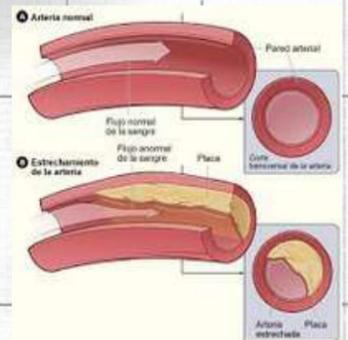
El nombre de aterosclerosis se deriva de la unión de dos términos: ateroma y esclerosis

### Factores de riesgo:

1. Edad: A medida que se envejece, el riesgo de desarrollar aterosclerosis aumenta.
2. Sexo: Los hombres tienen un riesgo mayor que las mujeres, especialmente antes de la menopausia.
3. Historial familiar: Si hay antecedentes de aterosclerosis en la familia, el riesgo aumenta.
4. Colesterol alto: Niveles elevados de colesterol LDL (colesterol "malo") pueden contribuir a la formación de placas.
5. Presión arterial alta: La hipertensión puede dañar las arterias y aumentar el riesgo de aterosclerosis.
6. Diabetes: La diabetes no controlada puede aumentar el riesgo de aterosclerosis.
7. Tabaquismo: Fumar es un factor de riesgo importante para la aterosclerosis.
8. Obesidad: El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de aterosclerosis.
9. Sedentarismo: La falta de actividad física puede aumentar el riesgo de aterosclerosis.
10. Estrés: El estrés crónico puede aumentar el riesgo de aterosclerosis.

### Recomendaciones:

1. Cambios en el estilo de vida:
  - Dieta saludable: Reducir el consumo de grasas saturadas, colesterol y sodio.
  - Ejercicio regular: Al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días.
  - No fumar: El tabaquismo es un factor de riesgo importante para la aterosclerosis.
  - Reducir el estrés: El estrés crónico puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular.
2. Medicamentos:
  - Estatinas: Reducen los niveles de colesterol en la sangre.
  - Beta-bloqueantes: Disminuyen la presión arterial y reducen la carga de trabajo del corazón.
  - Antiagregantes: Inhiben la formación de coágulos sanguíneos.
  - Antagonistas del calcio: Relajan los vasos sanguíneos y reducen la presión arterial.
3. Procedimientos médicos:
  - Angioplastia: Se utiliza un catéter para abrir las arterias obstruidas.
  - Stent: Se coloca un pequeño tubo metálico en la arteria para mantenerla abierta.
  - Cirugía de bypass: Se crea un nuevo camino para la sangre para evitar las arterias obstruidas.
4. Terapias alternativas:
  - Suplementos de omega-3: Pueden ayudar a reducir la inflamación y mejorar la salud cardiovascular.
  - Suplementos de vitamina D: Pueden ayudar a mejorar la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.



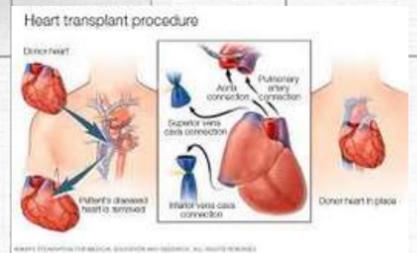
# DATOS



## Transplante cardiaco

Un trasplante de corazón es una operación en la que un corazón enfermo y debilitado se reemplaza por el corazón más sano de un donante

Si bien el trasplante de corazón es una operación importante, las probabilidades de supervivencia son elevadas si recibes una atención de seguimiento adecuada.



Los factores de riesgo para un transplante cardiaco son:

1. Edad avanzada
2. Enfermedades crónicas
3. Insuficiencia cardiaca avanzada
4. Problemas de salud mental
5. Uso de tabaco
6. Obesidad
7. Problemas de salud bucal
8. Infecciones crónicas
9. Problemas de salud ósea
10. Uso de ciertos medicamentos

Las recomendaciones nutricionales son:

1. Incrementa la ingesta de frutas y verduras
2. Come granos enteros y semillas
3. Elige grasas saludables
4. Come proteínas magra
5. Bebe suficiente agua
6. Limita el consumo de azúcar y sal
7. Come regularmente y en porciones adecuadas
8. Evita el consumo de alimentos procesados y empaquetados
9. Incluye alimentos ricos en omega 3 en tu dieta
10. Considera consultar con un profesional de la salud para obtener recomendaciones personalizadas.



# **BIBLIOGRAFÍA:**

(S/f). Com.mx. Recuperado el 3 de agosto de 2024, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/1b8b74956d0300c5a1818e7>

LC-

LNU601 NUTRICION EN LA OBESIDAD Y SINDROME  
METAE