



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

MATERIA:

NUTRICION EN OBESIDAD Y  
SINDROME METABOLICO

PROFESORA:

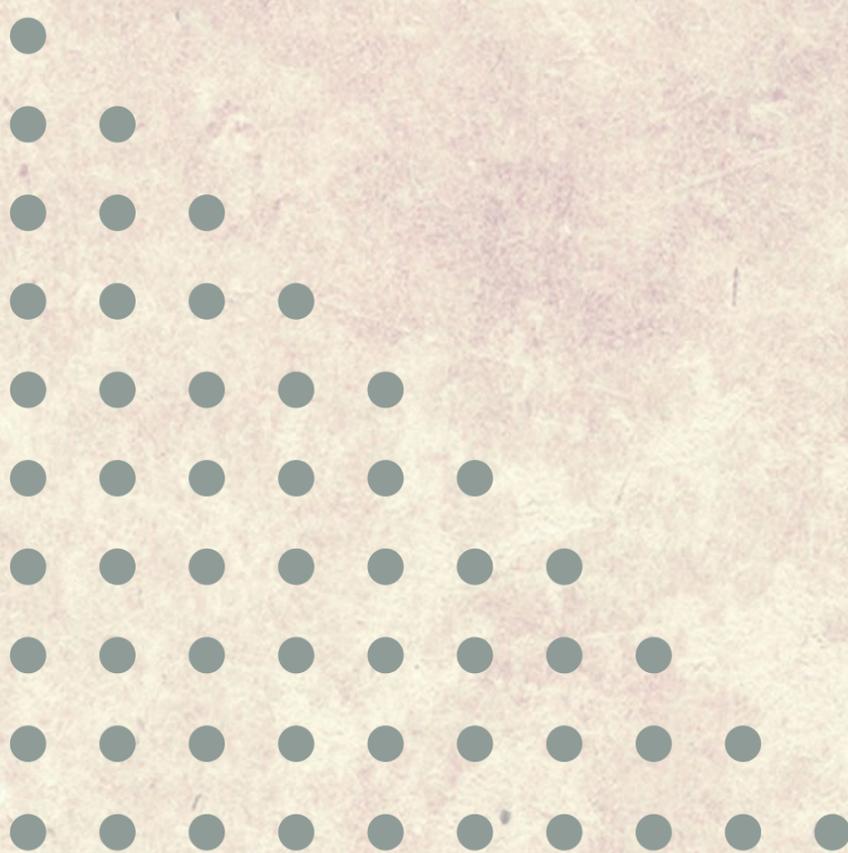
DANIELA MONSERRAT  
MENDEZ GUILLEN

SUPER NOTA

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ  
GOMEZ

6 ° CUATRIMESTRE



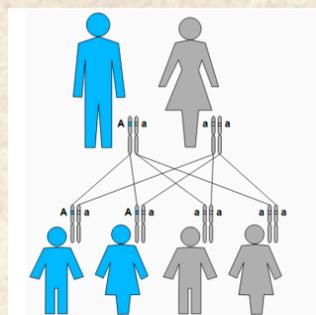
# RIESGO CARDIOVASCULAR GLOBAL



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

## FACTORES DE RIESGO EN ECV

- Dieta malsana
- inactividad física
- consumo de tabaco y alcohol
- edad y sexo
- alguna enfermedad (DM, HTA o obesidad)



## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, calificación:

CATEGORÍA	SISTÓLICA (mmHg)	DIASTÓLICA (mmHg)
HIPOTENSIÓN	MENOS DE 90	MENOS DE 60
NORMAL	90 - 129	60 - 84
PREHIPERTENSIÓN	130 - 139	85 - 89
HIPERTENSIÓN GRADO 1 (ligera)	140 - 159	90 - 99
HIPERTENSIÓN GRADO 2 (moderada)	160 - 179	100 - 109
HIPERTENSIÓN GRADO 3 (grave)	MÁS DE 179	MÁS DE 109
HIPERTENSIÓN SISTÓLICA AISLADA	MÁS DE 139	MENOS DE 90

## HIPERLIPIDEMIAS GENÉTICAS

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

### HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

Fuerza ejercida sobre las paredes de las arterias  
 Presión sistólica **120 mmHg** **>140 mmHg**  
 Presión diastólica **80 mmHg** **>90 mmHg**

**Responsabilidad con el tratamiento**  
 Tener la tensión arterial en valores normales con tratamiento farmacológico no debe implicar restarle importancia a la patología

**Problema de salud pública**  
 1280 millones de adultos con HTA en el mundo  
 42,6% de adultos con HTA en España  
 20% sal añadida por el consumidor  
 70% sal contenida en alimentos procesados

**Síntomas**  
 • Cefaleas  
 • Hemorragias nasales  
 • Ritmo cardíaco irregular  
 • Alteraciones visuales  
 • Cansancio y mareos  
 • Náuseas y vómitos  
 • Temblores musculares

**Factores de riesgo**  
 Edad, Género, Obesidad, Raza negra, Lesiones en órganos diana, Diabetes mellitus, Consumo de alcohol

**Prevención y tratamiento**  
 Consumo de fruta y verdura, Limitar el consumo de sal, Limitar ultra procesados, Limitar alcohol y tabaco, Realizar actividad física, Peso saludable

**Nutrition Facts**  
 Mucha sal >1,25 g/ 100 g producto  
 Poca sal < 0,25 g/ 100 g producto  
 Bajo contenido en sal < 0,12 g/ 100 g producto  
 Muy bajo contenido en sal < 0,04 g/ 100 g producto  
 Sin sal < 0,005 g/100 g producto  
 Sin sal añadida no añadida y bajo contenido  
 Sal = Sodio x 0,25

**Alimentación saludable y deporte: pilares fundamentales**  
**DINAN**

## INSUFICIENCIA CARDIACA

es una afección en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo de forma eficiente.



## ATEROSCLEROSIS Y ENFERMEDAD CARDIACA CORONARIA

Sus manifestaciones clínicas más serias son el infarto agudo de miocardio, la angina de pecho y la muerte súbita

### Infarto de miocardio

Formación de placas (ateroma) en la capa íntima de la arteria  
 Formación de coágulo  
 Obstrucción del flujo sanguíneo (infarto)  
 Muerte (necrosis) del tejido cardíaco  
 Tejido cardíaco dañado por falta de oxígeno

### ANGINA DE PECHO

La angina de Pecho también conocida como Angor Pectoris es un dolor, generalmente de carácter opresivo, localizado en el área retroesternal, ocasionado por insuficiente aporte de sangre (oxígeno) a las células del músculo del corazón

Angina de Pecho Estable, Angina de Pecho Inestable

## TRANSPLANTE CARDIACO

Es una operación en la que un corazón enfermo y debilitado se reemplaza por el corazón más sano de un donante.

- Daño grave al corazón después de un ataque cardíaco.
- Insuficiencia cardíaca grave
- Anomalías cardíacas graves

