



**Nombre de alumno: Jazmín Bernabe Galicia**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES**

**Grado: 6to °**

**Grupo: "A"**  
2024

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de mayo de

## **INTRODUCCIÓN:**

Las enfermedades cardiovasculares han existido desde siempre, a unas personas afectándole mas que a otras, y manifestándose de diferente manera en cada una de ellas, las enfermedades cardiovasculares tienen distintos transtornos que se comprenden entre si, existen muchos tipos de ellas que causan diferentes síntomas, diferentes reacciones ya aparecen de distinta manera en cada persona, muchas de estas enfermedades ´son causadas por motivos heredofamiliares , es decir, que se transmiten de una generación a otra, y otras de ellas son causadas por nosotros mismos (malos habitos, sedentarismo, etc), cada organismo es diferente, asi que no en todas las personas se manifiestan de la misma manera, este tipo de enfermedades deben ser de gran cuidado, deben ser atendidas por un profesional y estar bajo el tratamiento adecuado para asi evitar complicaciones que comprometan la vida de los pacientes y le puedan llegar a causar daños temporales y permanentes.

## **DESARROLLO:**

En las enfermedades cardiovasculares están involucrados distintos trastornos que se relacionan entre si, algunos de ellos podrían ser ECC, arterosclerosis (muy común), HTA aunque esta es muy normalizada entre la sociedad especialmente en los adultos mayores, al igual que normalizan tener obesidad o diabetes, también existen algunas otras como la cardiopatía isquémica y la insuficiencia cardiaca, la aterogenia es la responsable de que se produzca la arterosclerosis esto es un proceso crónico, inflamatorio y suele ser local, en esta enfermedad los niveles de colesterol son reservados en altas concentraciones, se almacenan lipoproteínas de baja densidad (colesterol tipo LDL) para la pared arterial, esta enfermedad afecta el estrechamiento, la perdida de elasticidad de la pared arterial a causa de la acumulación de placa, entre la grasa y el recubrimiento interno se forma una capa de fibrina llamada placa de ateroma, el riesgo de los ateromas es que puedan desgarrarse y esto da origen a una trombosis, la determinación de colesterol mide

todo el total de las lipoproteínas, las altas concentraciones de colesterol pueden dar lugar a otras enfermedades como la ECC, ICTUS y MORTALIDAD, algunas de estas lipoproteínas son ricas en triglicéridos, ejemplo de estas son los quilomicrones y el colesterol de tipo VLDL. Se originan distintos tipos de dislipidemias y se clasifican según la etiopatogenia que tengan, pueden ser hipercolesterolemia familiar o hiperlipidemia familiar combinada.

## **CONCLUSIÓN:**

Este tipo de enfermedades en la mayoría de veces puede ser evitada y prevenida teniendo buenos hábitos alimenticios, realizando constante actividad física, evitando en consumo excesivo de grasas saturadas, es importante tener una buena calidad de vida para el goce de una buena salud.

## BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2024). *Antología de nutrición en enfermedades cardiovasculares* [Archivo PDF].

