



Nombre de alumno:

Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Catedrática.

Daniela Monserath Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Ensayo de nutrición en enfermedades cardiovasculares

Materia:

Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Grado:

Sexto cuatrimestre

Grupo:

A

Comitán de Domínguez Chiapas. Enero de 2023.

Enfermedad cardiovascular.

El desarrollo de las enfermedades se da por diversos factores, ya sea tanto genéticos como derivados por el estilo de vida que lleve la persona, por ejemplo, la enfermedad cardiovascular, está conformado por varios trastornos.

Por eso es importante que, si ya se cuenta con alguna enfermedad, acudir con especialistas para poder controlarlo a tiempo, porque si no hay un riesgo de que esa enfermedad le desencadene otra, o si se conoce algunas predisposiciones para desarrollarla, buscar medidas para prevenirlo.

La enfermedad cardiovascular está constituida por un conjunto de trastornos como la aterosclerosis, insuficiencia cardíaca, hipertensión, infarto al miocardio, etc.

El infarto al miocardio es cuando no hay suficiente sangre en el corazón. La aterogenia es el principio de la enfermedad y la aterosclerosis es la enfermedad, que tiene una respuesta local que se refiere a que puede ser localizada, respuesta inflamatoria a que hay mucha inflamación y respuesta crónica porque se llega a padecer por mucho tiempo. Acá intervienen dos tipos de citosinas, que son las proinflamatorias como la IL-6, PCR y la TNF- α , y las otras son antiinflamatorias como, IL-10 Y LA IL-9.

Cuando se llega a forma una placa de ateroma, los monocitos llegan a atacar, pero pues no pueden combatirlo y se quedan como que, pegados ahí y eso hace que aumente esa placa, entonces los monocitos tienen que convertirse en macrófagos, que atacan a la placa ingiriendo el colesterol y se convierten en células espumosas, para que, por último, convertirse en una estría grasa en ese vaso.

Un paciente presenta una dislipidemia cuando los lípidos en su sangre aumentan el riesgo de poder desarrollar aterosclerosis. Este paciente presenta elevados sus triglicéridos.

Las lipoproteínas son las que se forman cuando un lípido se une a una proteína para transportarse por la sangre, y las que se miden en la práctica clínica son las de muy baja densidad VLDL, las de baja densidad LDL, de alta densidad HDL y los quilomicrones.

Algunos trastornos que las personas pueden pasar son como, por ejemplo, hipercolesterolemia familiar que es un factor que desencadena una enfermedad cardiaca y los pacientes que la padecen corren el riesgo que antes de los 65 años presentaran un problema coronario.

Otro trastorno, sería la hiperlipidemia familiar combinada es cuando dos o más personas de la familia presentan sus triglicéridos por arriba del percentil 90, tienen riesgo de que si no se controla puedan padecer o desarrollar síndrome metabólico, obesidad, etc.

Para que una persona pueda saber si tiene alguna enfermedad cardiovascular, debe asistir al médico para que le realice pruebas como un electrocardiograma, ecocardiografía, resonancia magnética, termografía intracoronaria, tomografía computarizada por rayos de electrones, etc.

Una detección temprana podría prevenir que una enfermedad pueda agravarse, por eso en familias donde hay personas con antecedentes de enfermedades cardiovasculares, deberían hacerse pruebas para descartar cualquier cosa de que los demás familiares sigan padeciendo ese patrón.

“Según la antología de la UDS, dice que: la dieta es la causa ambiental predominante de aterosclerosis coronaria y que las modificaciones dietéticas reducen claramente el riesgo de ECC.”

La alimentación es súper importante en las personas, cuando consumimos alimentos sanos ayuda a mejorar la calidad de nuestra vida, ya que es una manera en la cual ingerimos nutrientes importantes para nuestro desarrollo y cuando no tenemos una buena alimentación, es donde se presentan los déficits y por consiguiente el desarrollo de diversas patologías. Por eso, es importante mejorar la alimentación con ayuda profesional.

Algunos de los factores que son modificables relacionados con el estilo de vida son, por ejemplo, el tabaquismo, actividad física, estrés y la dieta cuando es de mala calidad.

Algunos de los factores que, si se padecen, se pueden controlar, por ejemplo, la diabetes, síndrome metabólico, hipertensión, obesidad, ya que estas patologías mal tratadas son la base para desencadenar a otras.

Existen factores que, aunque se quisieran no se pueden modificar como, la edad y el sexo de una persona, ya que, aunque las enfermedades se puedan presentar en cualquier edad, muchas tienen un rango en la cual tienen mayor incidencia. Los antecedentes familiares y la genética, no se puede modificar, aunque sí se sabe de antecedentes de alguien, puede tomar acciones para prevenirlo. Otro factor es la menopausia, porque cuando una mujer empieza a perder estrógenos, es ahí donde queda indefensa a padecer una enfermedad cardiovascular.

Para culminar, debemos tratar de cambiar muchos de los hábitos que se tengan, ya que, no solo habrá un desencadenante de enfermedades. Por ese motivo, debemos realizar actividad física, comer más sano y dieta que cumpla con las leyes de la alimentación (variable, equilibrada, inocua, et.), no beber, no fumar, no consumir comida chatarra y bebidas azucaradas, limitar el consumo excesivo de grasas.

Actualmente existen demasiados tipos de pruebas, que ayudaran a conocer si existe enfermedad o daño en algún órgano, el cual el médico lo analizara, para poder dar un diagnóstico y tratamiento certero al paciente.

Bibliografía

Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2024. De Nutrición en enfermedades cardiovasculares