



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

*Nombre del Alumno:* Brayan Velasco Hernández

*Nombre del tema:* introducción y generalidades de las enfermedades

*Parcial:* I

*Nombre de la Materia:* nutrición en enfermedades cardiovasculares

*Nombre del profesor:* Daniela Monserrat Méndez Guillen

*Nombre de la Licenciatura:* nutrición

*Cuatrimestre:* 6°

*Comitán de Domínguez a 24 de mayo 2024*

Se presenta una visión exhaustiva sobre la hiperlipidemia familiar combinada y su conexión con las enfermedades cardiovasculares, resaltando la relevancia de comprender y abordar esta condición tanto a nivel individual como en términos de salud pública. Argumentemos sobre la importancia de la prevención y el manejo de la Hiperlipidemia Familiar Combinada (HFC) en México. La comprensión de los factores modificables y no modificables relacionados con las enfermedades cardiovasculares (ECV) es fundamental para diseñar estrategias efectivas de prevención y tratamiento. Este ensayo argumentativo se centrará en la importancia de estos factores y cómo influyen en las estrategias de salud pública y clínica para abordar las ECV.

La HFC es una forma hereditaria de hiperlipidemia que involucra una combinación de niveles elevados de colesterol LDL, triglicéridos y niveles bajos de colesterol HDL en la sangre. Esta condición aumenta significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, incluyendo la enfermedad cardíaca coronaria y el accidente cerebrovascular. En un país como México, donde las enfermedades cardiovasculares representan una carga significativa para el sistema de salud y la sociedad en general, abordar la HFC se vuelve crucial.

En primer lugar, la prevención juega un papel fundamental en la gestión de la HFC. Dado que esta condición tiene un componente genético, es importante identificar a las personas en riesgo, especialmente aquellas con antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares prematuras. La concienciación sobre la HFC y la importancia de los chequeos regulares para la detección temprana son pasos esenciales para prevenir complicaciones graves.

Además, el manejo clínico de la HFC es crucial para reducir el riesgo de eventos cardiovasculares. Esto implica el uso de estrategias terapéuticas como cambios en el estilo de vida, incluyendo dieta y ejercicio, así como el uso de medicamentos, como estatinas, para controlar los niveles de lípidos en la sangre. La detección temprana y el tratamiento adecuado pueden ayudar a prevenir la progresión de la enfermedad y reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares graves.

En el ámbito de la salud pública, es fundamental implementar programas de educación y concienciación sobre la HFC, así como mejorar el acceso a pruebas de detección y tratamientos efectivos. Esto puede ayudar a reducir la carga de enfermedades cardiovasculares relacionadas con la HFC y mejorar la calidad de vida de la población en general. Además, se deben promover políticas que fomenten entornos saludables y faciliten la adopción de hábitos de vida saludables en toda la población.

Es crucial reconocer la influencia de los factores modificables del estilo de vida en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. La dieta poco saludable, la falta de actividad física, el tabaquismo, la obesidad y el estrés son elementos que contribuyen significativamente al riesgo cardiovascular. Una dieta rica en grasas saturadas y colesterol, junto con la inactividad física, promueve la acumulación de lípidos en las arterias, predisponiendo a la aterosclerosis y, en última instancia, a eventos cardiovasculares graves como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular. La promoción de estilos de vida saludables, que incluyan una dieta balanceada y ejercicio regular, así como la cesación del tabaquismo, son medidas fundamentales en la prevención de las ECV.

Además, es esencial considerar los factores no modificables, como la edad, el sexo y los antecedentes familiares, al evaluar el riesgo cardiovascular. El envejecimiento es un factor de riesgo independiente para las ECV, con un aumento progresivo en la incidencia a medida que las personas envejecen. Además, existen diferencias de género en cuanto a la edad en la que el riesgo cardiovascular se vuelve más pronunciado, con una transición hormonal significativa durante la menopausia que aumenta el riesgo en las mujeres. Los antecedentes familiares también desempeñan un papel importante, ya que la presencia de enfermedad cardiovascular en familiares de primer grado aumenta el riesgo, incluso en individuos aparentemente sanos.

El diagnóstico y la detección temprana de los factores de riesgo cardiovascular son cruciales para intervenir antes de que se produzcan eventos graves. Las pruebas no invasivas e invasivas, como la medición de los niveles de lípidos en sangre, la evaluación del riesgo cardiovascular global y las pruebas de imagen para detectar obstrucciones arteriales, permiten una evaluación precisa del riesgo y una intervención oportuna. Sin embargo, es

importante equilibrar la utilidad clínica de estas pruebas con su viabilidad económica, especialmente en entornos con recursos limitados.

En conclusión, abordar la hiperlipidemia familiar combinada es de suma importancia tanto a nivel individual como en términos de salud pública en México. La prevención, detección temprana y manejo clínico de esta condición pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud cardiovascular en la población mexicana. Es importante que tanto los profesionales de la salud como los responsables de formular políticas trabajen en conjunto para enfrentar este desafío de manera efectiva y mejorar los resultados de salud cardiovascular en el país. Los factores modificables y no modificables relacionados con las ECV son fundamental para prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud pública. Desde la promoción de estilos de vida saludables hasta la identificación temprana de factores de riesgo y la intervención oportuna, cada uno de estos aspectos juega un papel crucial en la reducción de la carga de enfermedad cardiovascular en la población. También es crucial que los esfuerzos de salud pública y clínica se centren en abordar estos factores de manera integral para promover la salud cardiovascular y mejorar los resultados en salud en todo el mundo.

## BIBLIOGRAFÍA

SURESTE, U. D. (2024). *NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES*. Obtenido de ANTOLOGIA DE NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES :  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3ca1375167028776f01db8e3df1b757e-LC-LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARE S.pdf>