



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del tema: “Introducción y generalidades de las enfermedades cardiovasculares”

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°

Las enfermedades cardiovasculares, son una de las causas de muerte más frecuentes por las complicaciones y el sistema que afecta. Es tan común encontrarnos con personas que tienen complicaciones cardiacas y con la irresponsabilidad de seguirse conformando y no informarse y actuar para ello, es un proceso de enfermedad tan grande por con una formación importante y con características sencillas de entender con complicaciones grandes.

Las enfermedades cardiovasculares se organizan por enfermedad cardíaca, aterosclerosis, hipertensión, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca y enfermedad vascular periférica.

La enfermedad cardíaca coronaria, se refiere al estrechamiento de los vasos que oxigenen el músculo cardíaco. Infarto de miocardio o la isquemia, una o más arterias coronarias es la principal forma de cardiopatía. La aterogenia es el proceso que conduce al desarrollo de aterosclerosis, los factores de riesgo para sufrir esto son las altas concentraciones de colesterol, causando inflamación endotelial, se inicia en un sitio, pero se puede mover causando un trombo, tapando el flujo sanguíneo. En este proceso también se involucran algunas interleucinas, la interleucina 6; hace que la lesión se agrande (en la placa de ateroma), la interleucina IL9 y la IL10; hace que la frena el agrandamiento de la lesión, por lo que se entiende que las que necesitamos en acción es la IL9 y la IL10; para que estas ayuden el paciente tiene que mejorar su alimentación evitando grasas saturadas. Cuando un macrófago se une a una molécula de grasa se forman las células espumosas, posteriormente quedan como estría grasa en el lumen de vaso sanguíneo, la cuál es la primera fase de la placa de ateroma. Grasa llama más grasa, cuando los monocitos encuentran la estría

grasa se quedan adheridos, lo que hace que lleguen más monocitos y se queden de igual forma pegados haciendo mucho más pequeño el espacio del vaso. Después de la estría grasa, entre los depósitos de grasa y el recubrimiento arterial se forma una capa de fibrina “ateroma”. El corazón detecta que el flujo no está siendo de la manera rutinaria, por lo que bombea con mucha más presión la sangre, lo que puede lograr que la placa de ateroma se muera y se desgarre formando un trombo; la formación de un trombo son las placas más agarradas que fueron resultado de el movimiento de cuándo la sangre de mandó con más fuerza. Para la detección de alguna patología se puede ver mediante el diagnostico médico, para facilitar este tipo de pruebas está la resonancia magnética, una de las más eficaces, para lesiones pequeñas y para vigilar el proceso de la aterosclerosis, igual a la tomografía intracoronaria, puede servir para ubicar la presencia de placas que pueden presentar el riesgo de un desprendimiento o de mayor lesión. Para poder prevenir el riesgo de presentar alguno de estos padecimientos, se pueden empezar por mejorar el estilo de vida del paciente, tener una buena actividad física regulada, cuidar el

peso con ayuda del tratamiento médico prescrito. Lo recomendable es la evaluación de los posibles factores.

Los factores de riesgo controlables son las medidas de control de enfermedades como diabetes, hipertensión, síndrome metabólico y la obesidad, que son condiciones complicadas per o importantes para la afección y acción de un mal flujo sanguíneo.

Tener un estilo de vida saludable, actividad física adecuada, alimentos de calidad, consumo equilibrado de alimentos saturados, nos ayudan al cuidado de nuestro cuerpo y metabolismo. Siempre que podamos identificar algún signo extraño o malestar, debemos de informarnos ya que podría ser el primer paso de formación de una enfermedad importante que traerá diversas consecuencias.

BIBLIOGRAFÍA

UDS.2024.Antología de Nutrición en enfermedades cardiovasculares.PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3ca1375167028776f01db8e3df1b757e-LC-LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARRES.pdf>