

NUTRICION EN
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

ENSAYO

NUTRICION 6 CUATRIMETRE



LUIS RODRIGO CANCINO
CASTELLANOS
profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillen

INTRODUCCION:

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en México. Dentro de este grupo, destacan la aterosclerosis y la enfermedad cardíaca coronaria (ECC). Estas enfermedades no sólo afectan significativamente la calidad de vida de los individuos, sino que también imponen una carga considerable sobre el sistema de salud pública. La alta prevalencia de factores de riesgo como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión y la dislipidemia ha contribuido al aumento de estas enfermedades en la población mexicana.

La aterosclerosis es un proceso patológico caracterizado por el depósito de lípidos y la formación de placas en las arterias, lo que conduce a su endurecimiento y estrechamiento. Este proceso puede culminar en una enfermedad cardíaca coronaria (ECC) cuando afecta las arterias coronarias que suministran sangre al corazón. La ECC puede manifestarse como angina de pecho, infarto de miocardio o muerte súbita cardíaca. La detección y el manejo tempranos son esenciales para prevenir la progresión de estas condiciones y sus complicaciones.

Las lipoproteínas son complejos macromoleculares que transportan lípidos, como el colesterol y los triglicéridos, en el plasma sanguíneo. Se clasifican en diferentes tipos según su densidad: quilomicrones, VLDL (lipoproteínas de muy baja densidad), LDL (lipoproteínas de baja densidad) y HDL (lipoproteínas de alta densidad). Las LDL son conocidas como "colesterol malo" porque pueden depositar colesterol en las paredes arteriales, promoviendo la aterosclerosis. En contraste, las HDL se consideran "colesterol bueno" porque ayudan a remover el exceso de colesterol de las arterias y lo transportan al hígado para su excreción pero en si ningún tipo de colesterol es bueno.

El colesterol es un lípido esencial para la formación de membranas celulares, síntesis de hormonas y producción de ácidos biliares. Sin embargo, niveles elevados de colesterol, especialmente el LDL, están asociados con un mayor riesgo de aterosclerosis y ECC. Los triglicéridos son otro tipo de lípidos que se utilizan como

fuerza de energía. Niveles elevados de triglicéridos en la sangre también se asocian con un mayor riesgo de ECV y pancreatitis.

Las hiperlipidemias genéticas son trastornos hereditarios que resultan en niveles anormalmente altos de lípidos en la sangre. Estas condiciones pueden aumentar el riesgo de desarrollar ECV a una edad temprana. Los dos tipos más comunes de hiperlipidemias genéticas son la hipercolesterolemia familiar y la hiperlipidemia familiar combinada.

La hipercolesterolemia familiar (HF) es un trastorno autosómico dominante que causa niveles extremadamente altos de colesterol LDL desde una edad temprana. Esta condición resulta de mutaciones en el gen que codifica el receptor de LDL, lo que impide la eliminación eficiente del LDL del plasma. Los individuos con HF tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar aterosclerosis y ECC prematura.

La hiperlipidemia familiar combinada (HFC) es una condición genética que causa niveles elevados de colesterol y triglicéridos. Se caracteriza por un perfil lipídico variable entre los miembros de la familia y un riesgo elevado de ECV. A diferencia de la HF, la HFC no sigue un patrón mendeliano simple y se cree que resulta de la interacción de múltiples genes y factores ambientales.

El diagnóstico de dislipidemias y sus complicaciones se realiza mediante una combinación de historia clínica, examen físico y pruebas de laboratorio que miden los niveles de lípidos en sangre. Las pruebas incluyen el perfil lipídico, que mide los niveles de colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos. En casos de sospecha de hiperlipidemias genéticas, pueden ser necesarias pruebas genéticas específicas.

La prevención de las ECV implica la modificación de los factores de riesgo. Esto incluye adoptar una dieta saludable, aumentar la actividad física, mantener un peso corporal adecuado, controlar la presión arterial y evitar el consumo de tabaco y alcohol. La educación y concienciación pública son esenciales para fomentar hábitos saludables desde una edad temprana.

Los factores de estilo de vida, como la dieta, la actividad física, el estrés y los hábitos de sueño, juegan un papel crucial en la prevención y el manejo de las ECV. Una dieta

rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables puede ayudar a mantener niveles óptimos de lípidos en sangre. El ejercicio regular mejora la salud cardiovascular y ayuda a controlar el peso, la presión arterial y los niveles de lípidos.

Los factores de riesgo controlables incluyen la hipertensión, la dislipidemia, la diabetes, la obesidad, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el sedentarismo. La gestión efectiva de estos factores a través de cambios en el estilo de vida y, cuando sea necesario, intervención médica, puede reducir significativamente el riesgo de ECV.

Los factores de riesgo inmodificables incluyen la edad, el sexo y la predisposición genética. El riesgo de ECV aumenta con la edad y es mayor en hombres que en mujeres hasta que las mujeres alcanzan la menopausia. Las mutaciones genéticas, como las que causan hipercolesterolemia familiar, también aumentan el riesgo de ECV. Aunque estos factores no pueden modificarse, el conocimiento de su presencia puede motivar a los individuos a adoptar medidas preventivas más estrictas.

CONCLUSION:

La comprensión y gestión de los factores de riesgo asociados con las ECV son esenciales para la prevención y tratamiento de estas enfermedades. La combinación de cambios en el estilo de vida, manejo médico y educación puede reducir significativamente la incidencia y el impacto de las ECV en la población mexicana.

BIBLIOGRAFIA:

Menéndez, S. S. (n.d.). Enfermedades Cardiovasculares. Gob.Es. Retrieved May 18, 2024, from https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/07modulo_06.pdf

(N.d.-a). Gob.Mx. Retrieved May 18, 2024, from http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/enf_cardiovasculares.pdf

(N.d.-b). Com.Mx. Retrieved May 18, 2024, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3ca1375167028776f01db8e3df1b757e-LC->

LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.
pdf