



**Nombre de alumno:** María Daniela Gordillo Pinto

**Nombre del profesor:** Daniela Monserrat Mendez Guillén

**Nombre del trabajo:** Ensayo Unidad1

**Materia:** Nutrición en enfermedades cardiovasculares

**Grado:** 6° cuatrimestre

**Grupo:** Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de mayo de 2024.

# INTRODUCCIÓN Y GENERALIDADES DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) representan una de las mayores amenazas a la salud pública a nivel mundial, y México no es la excepción. Este grupo de trastornos incluye la enfermedad cardíaca coronaria (ECC), la aterosclerosis, la hipertensión, la cardiopatía isquémica, la insuficiencia cardíaca (IC) y la enfermedad vascular periférica. Estos trastornos están estrechamente interrelacionados y frecuentemente coexisten, incrementando el riesgo y la complejidad del tratamiento. En Estados Unidos, las ECV son la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres, y uno de cada tres adultos padece alguna forma de ECV (American Heart Association [AHA], 2010). Este panorama se refleja también en México, donde la prevalencia de estas enfermedades continúa en aumento debido a factores como el envejecimiento de la población, el aumento de la obesidad y la diabetes, y estilos de vida poco saludables. La ECC, en particular, es la forma más común de enfermedad cardíaca y es responsable de un alto porcentaje de muertes atribuibles a ECV. Comprender la incidencia, la fisiopatología, y las estrategias de prevención y tratamiento de las ECV es esencial para mitigar su impacto en la salud pública.

## Tipos de Enfermedades Cardiovasculares y su Incidencia en México

Las ECV son la principal causa de muerte en México, al igual que en Estados Unidos, donde se estima que uno de cada tres adultos padece algún tipo de ECV (American Heart Association [AHA], 2010). La enfermedad cardíaca coronaria (ECC), que implica el estrechamiento de los vasos que oxigenan el músculo cardíaco, es particularmente prevalente y peligrosa. Según estadísticas recientes, en México las enfermedades del corazón representan la causa número uno de muerte, superando incluso al cáncer y a las enfermedades cerebrovasculares. La aterosclerosis, una enfermedad silenciosa que progresa desde la infancia y resulta en la formación de placas en las arterias, es un factor subyacente clave en muchas ECV. La prevalencia de estos factores de riesgo está correlacionada con un aumento en la obesidad y un estilo de vida sedentario, fenómenos que han sido observados en todas las edades y géneros.

## Aterosclerosis y Enfermedad Cardíaca Coronaria

La aterosclerosis, una enfermedad "silenciosa", juega un rol central en el desarrollo de muchas ECV. Este proceso inflamatorio crónico, estimulado por altos niveles de colesterol LDL, resulta en la formación de placas en las arterias, lo que puede llevar a infartos de miocardio y otros eventos cardiovasculares graves (Tedgui y Mallat, 2006). La ECC, derivada de la aterosclerosis, es responsable de una alta tasa de mortalidad debido a infartos de miocardio y angina de pecho.

## Función de las Lipoproteínas

El transporte de lípidos en el cuerpo se realiza a través de lipoproteínas, las cuales varían en su composición y densidad. Las LDL son conocidas por su rol en el desarrollo de aterosclerosis, mientras que las HDL ayudan a prevenir esta condición al transportar el colesterol fuera de las arterias (Heinecke et al., 2006). Un perfil lipídico desfavorable, caracterizado por altos niveles de LDL y triglicéridos, y bajos niveles de HDL, es un fuerte predictor de ECV.

## Factores de Riesgo y su Prevención

- Dieta de Mala Calidad

La mala alimentación es uno de los principales factores de riesgo modificables para las ECV. En México, el aumento en el consumo de alimentos procesados y altos en grasas saturadas ha contribuido significativamente a la prevalencia de estas enfermedades. Las dietas ricas en frutas, verduras, fibras y grasas insaturadas han demostrado reducir el riesgo de ECV (Chiuve et al., 2006). Sin embargo, la mayoría de la población mexicana no sigue estas recomendaciones dietéticas, lo que agrava la incidencia de ECV.

- Inactividad Física

La inactividad física es otro factor de riesgo crítico. La falta de ejercicio regular se asocia con obesidad, hipertensión y dislipidemia, todos ellos precursores de ECV (McGuire, 2009). En México, una gran proporción de la población lleva una vida sedentaria, lo que aumenta la susceptibilidad a estas enfermedades. Fomentar la actividad física es esencial para reducir la carga de las ECV en el país.

- Obesidad y Diabetes

La obesidad y la diabetes son condiciones prevalentes en México y están estrechamente relacionadas con un mayor riesgo de ECV. La obesidad, especialmente la acumulación de grasa abdominal, está asociada con disfunción endotelial y un perfil inflamatorio adverso que promueve la aterosclerosis (Poirier et al., 2006). La diabetes, por su parte, no solo aumenta el riesgo de ECV sino que también acelera su progresión, aumentando la mortalidad prematura por enfermedades del corazón.

La alta prevalencia de enfermedades cardiovasculares en México subraya la necesidad urgente de intervenir desde una perspectiva nutricional y de salud pública. Adoptar estilos de vida saludables, que incluyan una dieta balanceada y actividad física regular, es esencial para prevenir estas enfermedades. La educación y concienciación sobre los factores de riesgo modificables pueden contribuir significativamente a reducir la incidencia de ECV y mejorar la calidad de vida de la población mexicana. La colaboración entre profesionales de la salud, incluyendo nutriólogos, médicos y autoridades sanitarias, es crucial para implementar estrategias efectivas de prevención y tratamiento de las ECV en México.

## REFERENCIAS

Antología de la Universidad Del Sureste. (2024). Nutrición en enfermedades cardiovasculares. PDF.