

UOVS

NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León

6to semestre en nutrición

(S/f). Com.mx. Recuperado el 6 de julio de 2024, de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3ca1375167028776f01db8e3df1b757e-LC-LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.pdf>

NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Insuficiencia cardiaca

Prevención primaria

La cafeína en la insuficiencia cardiaca

Definición y Sintomatología

- El corazón no puede bombear la sangre necesaria.
- Cansancio, disnea y retención de líquidos.
- Causas: enfermedades del corazón y su vascularización.

Importancia de la Prevención

- Debido a las bajas tasas de supervivencia a largo plazo en personas con IC, la prevención es crucial.
- Desde riesgo de factores (Estadio A) hasta enfermedad grave (Estadio D).

Percepción Tradicional y Estudios Recientes

- Se consideraba que la cafeína era perjudicial para pacientes con IC debido a sus efectos potenciales sobre el ritmo cardíaco.
- Un estudio holandés sugiere que la ingesta moderada de té o café puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular coronaria (ECC).

Clasificación de la Insuficiencia Cardíaca

- IC Derecha, Izquierda o Biventrivular.
- IC Sistólica
- IC Diastólica

Importancia y Epidemiología

- Problema de salud pública.
- Prevalencia aumenta con la edad.
- Mujeres negras tienen las tasas más altas, seguidas por hombres negros.

Enfoque en Estadios A y B

- Tratamiento agresivo de factores de riesgo y enfermedades subyacentes.
- Previene lesiones estructurales del miocardio y la aparición de síntomas de IC.
- Tratamiento antihipertensivo post-infarto de miocardio reduce el riesgo de IC.

Estrategias en Estadios C y D

- Estrategias de prevención secundaria para evitar avance de disfunción cardíaca.
- Incluyen uso de inhibidores de la ECA, bloqueantes de receptores de angiotensina, bloqueantes de aldosterona, β -bloqueantes y digoxina.

Detección Precoz y Tratamiento de Factores de Riesgo

- Crucial para reducir la incidencia y mortalidad de la IC.
- Corrección de la disfunción asintomática del ventrículo izquierdo.

Tendencias Hospitalarias

- Aumento en diagnósticos de IC al alta hospitalaria

Resultados de Estudios

- Un estudio en los Países Bajos encontró que tanto el té como el café reducen los fallecimientos por ECC (deKonig Gans, 2010).

Posibles Mecanismos Beneficiosos

- Los efectos antioxidantes del café y el té podrían contribuir a estos beneficios.
- La evidencia sugiere que la cafeína en moderación podría no ser tan perjudicial como se pensaba anteriormente en pacientes con IC.

NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Efecto de los acidos grasos en la insuficiencia cardiaca

Ácidos Grasos Omega-3

Consumir pescado o suplementos de aceite de pescado rico en omega-3.

Recomendación de Ingesta:

- Se aconseja consumir al menos 1 g diario de ácidos grasos omega-3.

Grasas Saturadas:

- En casos de IC leve o moderada, un consumo alto de grasas saturadas puede preservar la función contráctil del corazón y evitar desviaciones.

El calcio en la insuficiencia cardiaca

Riesgo de Osteoporosis:

- Mayor riesgo debido a la escasa actividad, alteración renal y efectos de medicamentos.

Caquexia y Densidad Ósea

- Pacientes con IC y caquexia tienen menor densidad mineral ósea y niveles más bajos de calcio.

Uso Cauteloso de Suplementos de Calcio:

Puede exacerbar arritmias cardíacas, por lo que se debe usar con precaución en pacientes con IC.

Alcohol en la insuficiencia cardiaca

Efectos del Alcohol en IC:

- Contribuye a la ingesta de líquidos y puede aumentar la presión arterial.

Recomendaciones de Cardiólogos

- Muchos recomiendan la abstinencia de alcohol debido a su asociación con IC y miocardiopatía.

Consumo Moderado

- Una ingesta moderada podría tener efectos beneficiosos sobre la enfermedad arterial coronaria.

Cantidad Recomendada

- No más de una bebida diaria para mujeres y dos para hombres, con una bebida equivalente a 30 ml de alcohol.