



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García  
Alfonzo.**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrath Méndez  
Guillén.**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual.**

**Materia: Nutrición en enfermedades  
cardiovasculares.**

**Grado: 6°**

**Grupo: LN6.**

Comitán de Domínguez Chiapas a **06 de Julio del 2024.**

# INSUFICIENCIA CARDIACA

## ¿QUÉ ES?

La

Insuficiencia cardiaca congestiva en el corazón

Es incapaz de proporcionar el flujo sanguíneo necesario a todo el organismo.

## Puede ser

Insuf. sistólica

Insuf. diastólica

El corazón no bombea o expulsa bien

El corazón no se llena de sangre

## SÍNTOMAS

Son

Cansancio  
Disnea  
Retención de líquidos

## CLASIFICACIÓN

Son

Clase I

Sin síntomas con A. F. (no limitación).

Clase III

Marcada limitación de actividad física.

Clase II

Ligera limitación de actividad física.

Clase IV

Incapacidad de realizar actividad física.

## FACTORES DE RIESGO

Son

Funcionales

Debilidad  
Cansancio

Flujo sanguí.

Lesión endotelial  
Densidad capilar  
Vasodilatación  
F. s. máximo en piernas

Inflamación neuroendocrinas

Citocinas  
Marcadores de oxi.  
Adrenalina y nora.  
Cortisol

Estructurales

Pérdida de músculo  
Atrofia/fibrosis  
Apoptosis  
Cambio de fibras IA IIB  
Pérdida de mitocondrias

Metabolismo

Proteolisis

Inactividad de F. genéticos

FNT alfa  
Miostatina

## Fisiopatología

Los factores de riesgo

Alteran

Los mecanismos compensadores

Causando

Hipertrofia del ventrículo izq.

Más

Exceso de sodio, arritmias, embolia pulmonar, incumplimiento farma., etc.

Provoca

Insuficiencia cardiaca

## MANIFESTACIONES CLÍNICAS

- Disnea
- Cansancio
- Edema
- Vasoconstricción periférica
- Confusión mental
- Pérdida de memoria
- Ansiedad
- Insomnio
- Cefalea
- Tos seca

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

- Anorexia
- Náuseas
- Dolor abdominal
- Sensación de saciedad
- Estreñimiento
- Hipoabsorción
- Malnutrición
- Caquexia cardiaca
- Hipomagnesemia
- Hiponatremia

# INSUFICIENCIA CARDIACA

## Restricciones dietéticas

Los

### Objetivos

Son

- Reducción de sal en dieta
- Reducción de grasa
- Reducción de volumen de las comidas
- Reducción de peso si existe sobrepeso u obesidad

## Prevención primaria

Para

### Estadio A

#### Prevención primaria

Para

Enf. Coronarias  
Ataque cardiaco  
Enf. Válvulas  
cardíacas  
Presión arterial alta  
Latidos irregulares

### Estadio D

#### Enfermedad grave

Medicamentos:  
-Bloqueantes de los  
receptores de  
angiotensina  
-Bloqueantes de  
aldosterona  
-Bloqueantes y  
digoxina

## Tratamiento nutricional

Son

### Estadio A y B

- Fármacos
- Tratar HTA
- Ejercicio

### Estadio C y D

- Medidas señaladas en el estadio A y B
- Fármaco para ERA
- Marcapasos
- Trasplante de corazón

- Dieta baja en grasas trans y saturadas.
- Sodio dietético <2g/d
- Consumo de cereales integrales, frutas, verduras, hortalizas...
- Tener peso saludable
- Suplemento de magnesio y tiamina

## Alimentos ricos en Na

- Carnes y pescados ahumados, procesados, curados
- Zumo de tomate y salsa
- Extractos de carne, pastillas de caldo
- Aperitivos salados
- Aliños para ensaladas condimentos
- Mezclas envasadas para preparar
- Sopa enlatada

## Etiquetado nutricional

- Sin sodio: <5mg por ración
- Muy bajo: 35mg o menos/ ración
- Bajo: 140mg o menos/ración
- Reducido en sodio: min 25%
- Ligeramente en: 50% menos de sodio
- Sin sal añadida: no se añade sal
- Ligeramente salado: 50% < de sodio añadido

# INSUFICIENCIA CARDIACA

## Cafeína en IC

Que

Contribuye a irregularidades del ritmo cardíaco

### Efectos

Para

- Cafeína e hipertensión: aumento de estrés, adrenalina, noradrenalina y cortisol
- Cafeína y homocisteína: incremento de CV

## Efecto de Á. G.

El

Consumo de pescado y aceites ricos en AG

Puede reducir

- Hipertrigliceridemia
- Prevenir la fibrilación auricular
- Disminuye la tasa de mortalidad de px con IC

### Premisas

- Pescado rico en omega 3
- Suplemento dietético de aceite de pescado
- Suplemento dietético de ALA

## Calcio en IC

Para

Px con IC pueden presentar osteoporosis

Px con IC y caquexia tienen menor densidad ósea

Y

Usar suplementos con cautela

## Alcohol en IC

- El exceso contribuye a la ingesta de líquidos y aumento de la PA
- Consumo crónico de alcohol produce IC y miocardiopatía

La ingesta moderada de alcohol puede disminuir el riesgo de IC

## Vitaminas sugeridas

Es la

- Vit B9
- Vit B12
- Magnesio (800mg/día)
- Tiamina (200mg/día)
- Vit D

## **BIBLIOGRAFÍA**

Universidad del Sureste (2023). Antología de Nutrición en enfermedades cardiovasculares (pp 38-48). Pdf.  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3ca1375167028776f01db8e3df1b757e-LC-LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.pdf>  
Recuperado el 06 de julio del 2024.