



**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

Proteólisis

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.