

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

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

**Nombre del trabajo: Mapa
conceptual.**

**Materia: Nutrición en enfermedades
cardiovasculares.**

Grado: 6°

Grupo: A

PAUTAS EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA

CONCEPTO DE INSUFICIENCIA CARDIACA

Afección cuando el corazón es incapaz de proporcionar el flujo sanguíneo necesario a todo el organismo.

SÍNTOMAS

Como

- Cansancio
- Disnea
- Edema
- Puede ser izquierda, derecha o de ambos lados.

TIPOS

INSUFICIENCIA SISTÓLICA

El corazón no expulsa/bombea sangre correctamente.

INSUFICIENCIA DIASTÓLICA

El corazón no puede llenarse de sangre como debe.

CLASIFICACIÓN DE LA INSUFICIENCIA

CLASE 1

No hay síntomas, sin limitación de AF

CLASE 2

Ligera limitación de AF. Bien en reposo

CLASE 3

Marcada limitación de AF. Bien en reposo

CLASE 4

Incapacidad de realizar AF, molestias en reposo.

FACTORES DE RIESGO

Se clasifican en

FUNCIONALES

Debilidad

FLUJO SANGUÍNEO

Lesión endotelial, densidad capilar.

INFLAMACIÓN NEUROENDÓCRINA

Citocinas y marcadores de oxidación, adrenalina

ESTRUCTURALES

Atrofia, pérdida de masa muscular

METABOLISMO

Proteólisis, metabolismo oxidativo.

INACTIVIDAD FACTORES GENÉTICOS

TNF alfa, miostatina.

PAUTAS EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA

PREVENCIÓN PRIMARIA

ESTADIO A

Estadio A
(prevención primaria)

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

INSUFICIENCIA DIASTÓLICA

Estadio D
(enfermedad grave)

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

TRATAMIENTO

ESTADIO A Y B

- Fármacos
- Tratar HTA
- Ejercicio

ESTADIO C Y D

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

RESTRICCIONES DEIETÉTICAS

Realizar

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

ALIMENTOS RICOS EN SODIO

como

- 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%
- Ligero en: 50% menos de sodio
- Sin sal añadida: no se añade sal
- Ligeramente salado: 50% < de sodio añadido

PAUTAS EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA

CAFEÍNA EN INSUFICIENCIA CARDIACA

IMPACTO

Es perjudicial, contribuye a irregularidades del ritmo cardíaco

EFFECTOS

- **Cafeína e hipertensión:** aumento de estrés, adrenalina, noradrenalina y cortisol

- **Cafeína y homocisteína:** incremento de CV

EFFECTOS DE AG EN LA IC

Consumo de pescado y aceites ricos en AG **puede reducir la:**

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

ALCOHOL EN IC

IMPACTO

contribuye
A la ingesta de líquidos y aumento de la PA
-Consumo crónico de alcohol produce IC y miocardiopatía

INGESTA RECOMENDADA

Alcohol en M 30ml y H 60ml.

EL CALCIO EN IC

Px con IC pueden presentar osteoporosis

Px con IC y caquexia tienen menor densidad ósea

VITAMINAS SUGERIDAS

como

- °Folato y vit B12
- °Magnesio (800mg/día)
- °Tiamina (200mg/día)
- °Vit D

Bibliografía.

- **UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2023).ANTOLOGÍA NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, SEXTO CUATRIMESTRE. PDF COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.**
- **APUNTES DE LA CLASE**