



ALUMNA: DIANA BRIONES

DOCENTE: LN ANDREA MOSCOSO SARMIENTO

FECHA DE ENTREGA: 06/08/2024

- MAPA CONCEPTUAL ABORDAJE Y VIGILANCIA NUTRICIONAL EN LAS ENFERMEDADES CARDIOSVASCULARES



ABORDAJE Y VIGILANCIA NUTRICIONAL EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. El estilo de vida y, en particular, la nutrición, juegan un papel crucial en la prevención y manejo de estas enfermedades. Un abordaje nutricional adecuado puede no solo prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares, sino también mejorar el pronóstico y la calidad de vida de los pacientes ya diagnosticados.



RECOMENDACIONES INGESTA CALORÍCA

Consumo adecuado: La ingesta calórica debe ajustarse según la edad, sexo, nivel de actividad física, y objetivos de salud (mantenimiento, pérdida o ganancia de peso).
Distribución de nutrientes: Priorizar macronutrientes esenciales: proteínas (15-25%), grasas saludables (20-35%), y carbohidratos complejos (45-65%).
Alimentos recomendados: Incorporar frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras, y lácteos bajos en grasa.

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA DASH

Objetivo: Diseñada para combatir la hipertensión arterial.
Alimentos ricos en nutrientes: Fomentar el consumo de potasio, calcio, y magnesio.
Reducción de sodio: Limitar la ingesta de sodio a 1,500-2,300 mg por día.
Fuentes de grasas saludables: Nueces, semillas, y aceites vegetales.

ACTIVIDAD FÍSICA:

Recomendaciones generales: Al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso a la semana.
Tipos de ejercicio: Cardiovascular (caminar, correr, nadar), fuerza (pesas, resistencia), flexibilidad (yoga, estiramientos).
Beneficios: Mejora la salud cardiovascular, controla el peso, fortalece los músculos y huesos, y reduce el estrés.

EFECTOS DE LA COENZIMA Q10 EN LOS PACIENTES CON ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR:

Función: La coenzima Q10 es un antioxidante que ayuda en la producción de energía en las células.
Beneficios: Mejora la función cardíaca, puede reducir la presión arterial y los síntomas de insuficiencia cardíaca.
Suplementación: Consultar con un profesional de la salud antes de tomar suplementos de coenzima Q10.

EL AZÚCAR EN LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR:

Impacto negativo: El exceso de azúcar contribuye a la obesidad, resistencia a la insulina, y enfermedades del corazón.
Fuentes comunes: Bebidas azucaradas, postres, dulces, y alimentos procesados.
Reducción del consumo: Optar por frutas frescas y alimentos integrales para satisfacer el antojo de algo dulce.

CONSUMO DE POTASIO Y ALIMENTOS RECOMENDADOS

Beneficios del potasio: Ayuda a mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos, reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares y regula la función nerviosa y muscular.
Alimentos ricos en potasio: Plátanos, naranjas, papas, espinacas, tomates, legumbres, y frutos secos.



PAUTAS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES:

Ejercicio adaptado: Importante adaptar el nivel de ejercicio a la condición cardiovascular del paciente.
Frecuencia y duración: Iniciar con sesiones cortas y aumentar gradualmente la duración y la intensidad.
Supervisión médica: Realizar chequeos regulares y seguir recomendaciones de profesionales de la salud.

VIGILANCIA DE SUPLEMENTOS EN LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR:

Evaluación de necesidades: Determinar si los suplementos son necesarios en función de la dieta y el estado de salud.
Riesgos potenciales: Algunos suplementos pueden interactuar con medicamentos o tener efectos secundarios.
Seguimiento médico: Mantener un seguimiento con un profesional de salud para ajustar dosis y evitar complicaciones.

EFECTOS COLATERALES DEL SODIO

Impacto en la salud: El exceso de sodio puede causar hipertensión, daño renal, y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.
Fuentes ocultas: Muchos alimentos procesados y enlatados contienen altos niveles de sodio.
Alternativas: Utilizar hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal.

MANEJO DEL ESTRÉS EN LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR:

Técnicas de relajación: Meditación, respiración profunda, yoga, y técnicas de relajación muscular.
Actividad física: Ejercicio regular para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
Apoyo social: Buscar el apoyo de amigos, familia, o grupos de apoyo para compartir experiencias y reducir el estrés.

OPCIONES DE BEBIDAS SUGERIDAS SIN AZÚCAR Y SODIO:

Alternativas saludables: Agua, infusiones sin azúcar, aguas frescas naturales, y bebidas hechas en casa.
Evitar: Refrescos, bebidas energéticas y jugos con alto contenido de azúcar.
Hidratación: Mantener una buena hidratación con agua y bebidas bajas en calorías y sodio



Bibliografía

Ordovás, J., & Berciano, S. (2014). *Nutrición y salud cardiovascular*. Obtenido de Revespcardiol: <https://www.revespcardiol.org/es-nutricion-salud-cardiovascular-articulo-S0300893214003091>

Socarrás, S. M., & Miriam, B. (2010). *Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades*. Obtenido de Scielo: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf>

