

UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA

ENFERMEDADES CARDIO VASCULARES

MAPA CONCEPTUAL "ENFERMEDADES CARDIO
VASCULARES"

DOCENTE: ANDREA MOSCOSO SARMIENTO

ALUMNA: VALENTINA DIAZ ZEQUEDA

CUARTO CUATRIMESTRE

DIETA DASH

Basada principalmente en verduras, frutas y granos o cereales integrales. Incluye productos lácteos descremados o con bajo contenido graso, pescado, carne de ave, legumbres y frutos secos.

POTASIO

Se habla de hipertensión cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta (de 140/90 mmHg o más)

ACTIVIDAD FISICA

Afección crónica que provoca que el corazón no bombee sangre con la eficacia necesaria.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ACTIIDAD FISICA

El ejercicio hace que el corazón use mejor el oxígeno y mejora la circulación así que se recomienda ejercicios aeróbicos para que trabaje de forma progresiva como (caminar, nadar, andar en bicicleta)

SODIO

El principal efecto sobre la salud asociado con las dietas altas en sodio es el aumento de la tensión arterial, el cáncer gástrico, la obesidad, la osteoporosis, enfermedades renales

CONENZIMA Q10

Se ha demostrado que la CoQ10 mejora los síntomas de insuficiencia cardíaca congestiva. Aunque los hallazgos son desiguales, la CoQ10 podría ayudar a reducir la presión arterial.