

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



PROFESOR (A):

MARÍA JOSÉ HERNÁNDEZ MÉNDEZ

ALUMNO (A):

ARIANA YOMALI HERNANDEZ LOPEZ

CARRERA:

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

GRADO:

QUINTO SEMESTRE 4° B

FECHA:

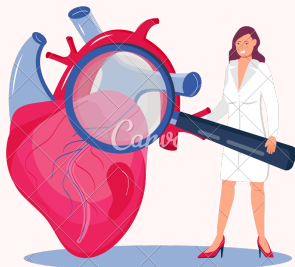
A 17 DE FEBRERO DE 2025

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.



CONSEJOS PARA MANTENER UN CORAZÓN SALUDABLE

- Dieta saludable: Comer alimentos bajos en grasas saturadas, azúcares y sal.
- Ejercicio regular: Hacer actividad física al menos 30 minutos al día.
- Evitar el tabaco: El fumar daña las arterias y eleva el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Control del estrés: Técnicas de relajación y descanso adecuados.
- Monitoreo de la presión arterial: Hacer chequeos regulares.



Dieta saludable:

Comer alimentos bajos en grasas saturadas, azúcares y sal.

Ejercicio regular:

Hacer actividad física al menos 30 minutos al día.

Evitar el tabaco:

El fumar daña las arterias y eleva el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Control del estrés:

Técnicas de relajación y descanso adecuados.

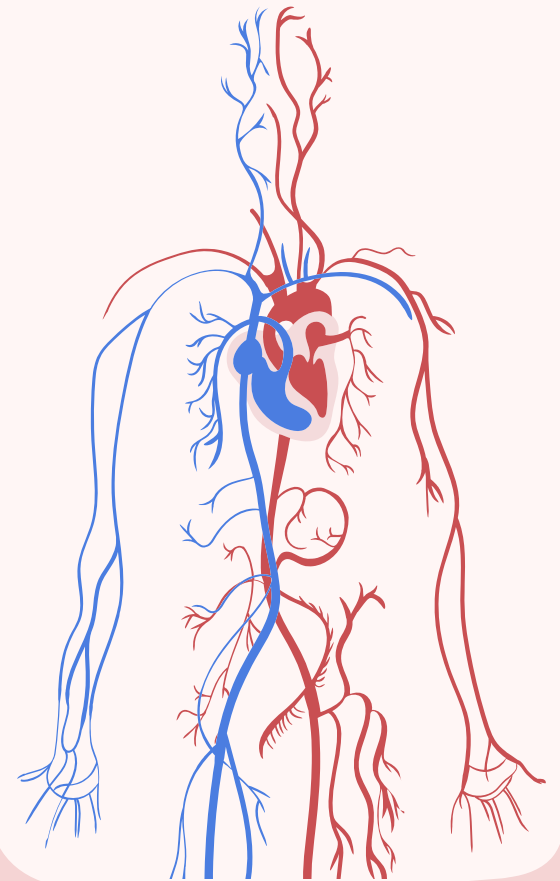
Monitoreo de la presión arterial:

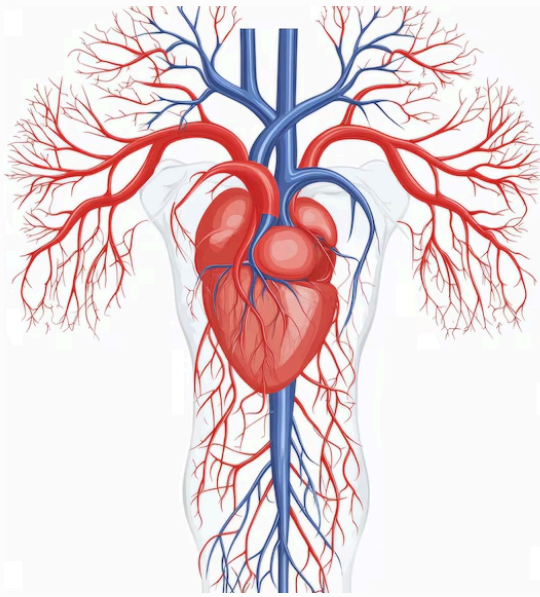
Hacer chequeos regulares.



EL SISTEMA

CARDIO VASCULAR





¿QUÉ ES EL SISTEMA CARDIOVASCULAR?

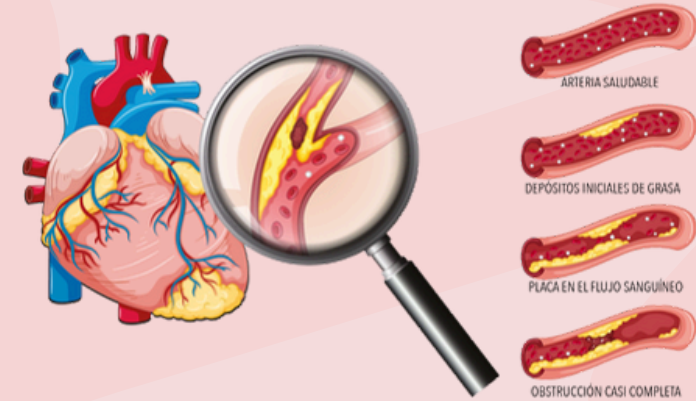
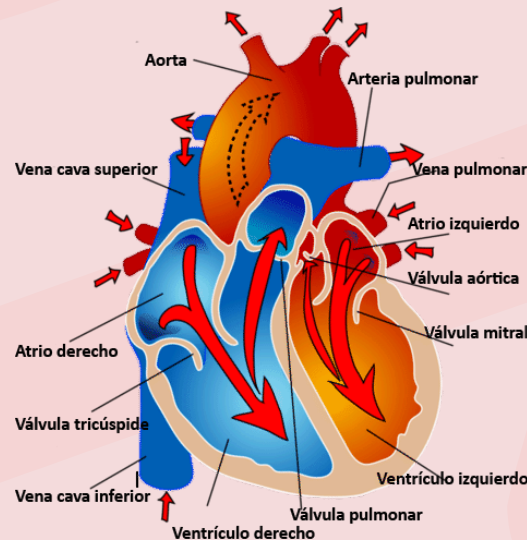
- El sistema cardiovascular es una red de órganos y vasos sanguíneos que transporta la sangre, los nutrientes, el oxígeno y otros gases, y elimina desechos del cuerpo.
- Está compuesto por el corazón, las arterias, las venas y los capilares.
- Funciona como un sistema de transporte que asegura que cada célula de tu cuerpo reciba lo que necesita para mantenerse viva y saludable.

¿CÓMO FUNCIONA EL CORAZÓN?

- El corazón es un órgano muscular que actúa como una bomba para mover la sangre.
- Se divide en cuatro cavidades:
 - Aurículas (superiores): Reciben la sangre.
 - Ventriculos (inferiores): Envían la sangre hacia los pulmones y el resto del cuerpo.
- Ciclo cardíaco:
 - Sístole: El corazón se contrae y expulsa la sangre.
 - Diástole: El corazón se relaja y se llena de sangre.

Vasos Sanguíneos:

- Arterias: Llevan sangre rica en oxígeno del corazón hacia el cuerpo.
- Venas: Transportan sangre sin oxígeno de vuelta al corazón.
- Capilares: Vasos diminutos donde se realiza el intercambio de gases, nutrientes y desechos.



ENFERMEDADES COMUNES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

- Hipertensión (presión arterial alta): Aumento de la presión en las arterias que puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos.
- Infarto de miocardio (ataque al corazón): Obstrucción del flujo sanguíneo hacia el corazón.
- Accidente cerebrovascular (ACV): Interrupción del flujo sanguíneo al cerebro.
- Enfermedades arteriales periféricas: Bloqueo de los vasos sanguíneos fuera del corazón.