



NOMBRE DEL ALUMNO: CYNTHIA MARIANA JIMÉNEZ RAMÍREZ.

NOMBRE DEL TEMA: ALIMENTACIÓN NORMAL.

PARCIAL: CUARTO PARCIAL.

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA.

NOMBRE DE LA PROFESORA: KARLA JAQUELINE FLORES AGUILAR.

LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

CUATRIMESTRE: TERCER CUATRIMESTRE.

FECHA: 26-07-25.

INTRODUCCION:

LAS ENFERMEDADES RENALES COMPRENDEN UN GRUPO DE AFECIONES QUE AFECTAN AL FUNCIONAMIENTO NORMAL DE LOS RIÑONES, ORGANOS VITALES ENCARGADOS DE FILTRAR LOS DESECHOS Y EL EXCESO DE LIQUIDOS DEL CUERPO, REGULAR EL EQUILIBRIO DE ELECTROLITOS Y MANTENER LA PRESION ARTERIAL.

CUANDO LOS RIÑONES SE DAÑAN, YA SEAN DE FORMA AGUDA O CRONICA, SU CAPACIDAD PARA CUMPLIR ESTAS FUNCIONES SE VE COMPROMETIDA, LO QUE PUEDE GENERAR GRAVES CONSECUENCIAS PARA LA SALUD.

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SE DESARROLLAN A LO LARGO DEL TIEMPO DEBIDO A LA ACUMULACION DE FACTORES DE RIESGO COMO UNA DIETA POCO SALUDABLE, EL SEDENTARISMO, EL CONSUMO DE TABACO Y EL ALCOHOL, EL ESTRES CRONICO, LA OBESIDAD, LA HIPERTENSION, LA DIABETES Y LOS NIVELES ELEVADOS DE COLESTEROL.

ENFERMEDADES

CARDIOVASCULARES:

DEFINICIÓN:

Las enfermedades cardiovasculares son un término amplio para problemas en el corazón y los vasos sanguíneos.

Estos problemas a menudo se refieren a la aterosclerosis.

Esta aterosclerosis ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria).

TIPOS DE ENFERMEDADES:

• **LA CARDIOPATÍA CORONARIA:** ES EL TIPO MÁS COMÚN DE ENFERMEDAD CORONARIA Y SUCEDE CUANDO SE ACUMULA PLACA EN UNA ARTERIA QUE LLEVA AL CORAZÓN.

• **LA INSUFICIENCIA CARDIACA:** OCURRE CUANDO EL CORAZÓN SE QUEBRA SIGUIENDO O DEBIL.

• **LA ARRITMIA:** SON PROBLEMAS CON LA FRECUENCIA CARDIACA O EL RITMO CARDIACO.

ENFERMEDADES DE LAS VALVULAS CARDIACAS:

OCURRE CUANDO UNA O MÁS DE LAS CUATRO VALVULAS EN EL CORAZÓN NO FUNCIONA CORRECTAMENTE.

LA SANGRE PUEDE ESTARSE A TRAVÉS DE LA VALVULA EN LA DIRECCIÓN EQUIVOCADA, O ES POSIBLE QUE UNA DE LA VALVULA NO SE ABRA LO SUFICIENTE Y BLOQUEE EL FLUJO SANGÜÍNEO.

UN DOLOR LAPIDARIO INUSUAL, VARIADO SÓLO (PÉRDIDA) ES EL SÍNTOMA MÁS COMÚN.

VALVULAS CARDIACAS:

• **LA AORTOPATÍA ATRIOVENTRICULAR:** CUANDO LAS PAREDES DE LAS ARTERIAS Y LOS PEQUEÑOS SE ESTRECHAN DEBIDO A UNA ANOMALÍA DE PLACA.

• **LA PRESIÓN ARTERIAL:** AUMENTA UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR QUE PUEDE CONducIR A OTROS PROBLEMAS.

• **ACCIDENTE CEREBROVASCULAR:** ES CAUSADO POR LA FALTA DE FLUJO SANGÜÍNEO AL CEREBRO.

SÍNTOMAS:

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES PUEDEN MANIFESTARSE A TRAVÉS DE UNA VARIACIÓN DE SÍNTOMAS Y SIGNOS QUE PUEDE VARIAR ENTRE HOMBRES Y MUJERES.

- DOLOR TORÁCICO
- DISNEA
- FALTA DE ENERGÍA
- SÍNTOMAS DE PRESIÓN ARTERIAL
- ARRITMIA
- EDEMA
- PAROSISTOLIA
- EMBOLIA
- DIÁFORA

ETIOLOGÍA:

ES MULTIFACTORIAL, INCLUYENDO UNA COMBINACIÓN DE FACTORES GENÉTICOS, AMBIENTALES Y DE ESTILO DE VIDA.

• **HIPERTENSION:** LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA PARA LAS ARTERIAS.

• **DIASTOLIA:** LA DUREZA AFECTA EL METABOLISMO DE LOS LÍPIDOS.

• **ENFERMEDAD CORONARIA:** CUANDO LA ENFERMEDAD CORONARIA PUEDE CAUSAR HIPERTENSION Y OTROS PROBLEMAS CARDIOVASCULARES.

CONSECUENCIAS:

EL CORAZÓN ES UN ÓRGANO MUSCULAR BLANDO, DEL TAMAÑO DE UN PUÑO. SI SE DETERIORA EL CORAZÓN DEL PECHO, INCLUYENDO INCLUYENDO VARIAS LA HIGIENE.

SI FUNCIONA BIEN EL CORAZÓN ENVIARA SANGRE A TRAVÉS DE LOS VASOS SANGÜÍNEOS LA SANGRE MANEJADA ORIGINANDO Y DISTRIBUYENDO EL CORAZÓN REGULAR, BIEN Y FUERTE DE TRABAJO DE LOS VASOS SANGÜÍNEOS DEL CUERPO.

FACTORES DE RIESGO:

AS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES PUEDEN AFECTAR EL RIESGO DE LAS CAUSAS DE LOS BLOQUEOS CORONARIOS EN LA CONDUCCIÓN ELÉCTRICA, LO QUE PUEDE LLEVAR A PROBLEMAS COMO ARRITMIAS O PAROSISTOLIA.

FACTORES DE RIESGO:

- BLOQUEOS DE CORONARIOS
- BLOQUEO ARTERIOVENOSOS
- OTROS ALTERACIONES CARDIOPATIA (ENFERMEDAD) LA HIGIENE.

ESTUDIOS DE DETECCIÓN:

• **ANÁLISIS DE SANGRE:** PERMITEN MEDIR LOS NIVELES DE COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS, GLUCOSA Y OTROS.

• **ELECTROCARDIOGRAMA:** REGISTRA LA ACTIVIDAD ELÉCTRICA DEL CORAZÓN.

• **ELOCARDIOGRAMA:** UTILIZA ULTRASONIDO PARA CREAR IMÁGENES DEL CORAZÓN EN MOVIMIENTO.

• **PRUEBAS DE ESFUERZO:** EVALÚAN EL RENDIMIENTO CARDIACO DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO.

• **ESTUDIO DE IMAGEN**

- CATETERISMO CARDIACO
- MONITOREO DE NOCTURNO
- FLOWGRAFÍA CARDIACA
- MAPA

SOLUCIONES ALTERNATIVAS:

HAY VARIAS SOLUCIONES ALTERNATIVAS Y COMPLEMENTARIAS, TANTO EN EL ÁMBITO DE LA MEDICINA TRADICIONAL OCIDENTAL COMO DE OTROS CULTIVOS, QUE PUEDEN AYUDAR A PREVENIR Y TRATAR ESTAS CONDICIONES.

• **CAMBIO DE ESTILO DE VIDA:** LA BASE DE LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES INCLUYE UNA DIETA SALUDABLE.

• **MEDICAMENTOS:** EXISTEN DIVERSOS MEDICAMENTOS PARA TRATAR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA, EL COLESTEROL ALTO Y LA INSUFICIENCIA CARDIACA Y OTROS CONDICIONES.

• **INTERVENCIONES Y CIRUGÍAS:** EN CASOS MÁS GRAVES, PUEDEN SER NECESARIOS INTERVENIMIENTOS COMO LA ANGIOPLASTIA Y LA CIRUGÍA DE BYPASS, O CIRUGÍAS CARDIACAS.

• **REHABILITACIÓN CARDIACA**

GRUPOS DE ENFERMERÍA:

LOS GRUPOS DE ENFERMERÍA EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SE CENTRAN EN LA PREVENCIÓN, MANEJO DE FACTORES DE RIESGO, EDUCACIÓN DEL PACIENTE Y APOYO EMOCIONAL.

• **PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:** EDUCACIÓN SOBRE DIETA SALUDABLE, EJERCICIO FÍSICO Y CIGARETAS Y ALCOHOL.

• **CONTROL DE FACTORES DE RIESGO:** MONITOREO DE PRESIÓN ARTERIAL, COLESTEROL, GLUCOSA Y PESO.

• **EDUCACIÓN AL PACIENTE Y FAMILIA:** INFORMACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD, TRATAMIENTO Y ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO.

• **PREPARACIÓN DE PROCEDIMIENTOS Y LUGAROS:** EDUCACIÓN DEL PROCEDIMIENTO, EQUIPOS PRE Y POST-OPERATORIOS Y APOYO EMOCIONAL.

DIETA: (PACIENTE CON ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR):

Desayuno:

- 1 TAZA DE AVENA TRADICIONAL COCIDA O ESPOLVOREADA CON UNA (1) CUCHARADA DE NUECES PICADAS Y 1 CUCHARADITA DE CANELA.
- 1 PLÁTANO
- 1 TAZA DE LECHE.

Merienda:

- 1 TAZA O $\frac{1}{2}$ TAZA DE FRUTOS SECOS O JICANA PICADA
- 1 VASO DE AGUA DE PEPINO

Almuerzo:

- 1 TAZA DE TÓROR NATURAL
- 1 CUCHARADITA DE LINAZA
- 1 TAZA DE DURAZNO EN MITADES
- 5 GALLETAS SALADAS TOSTADAS MELOA
- 1 TAZA DE BROCOLI Y COLIFLOR
- 2 CUCHARADAS DE CREMA BAJA EN GRASA.

Merienda:

- 1 TAZA DE FRESAS PICADAS
- $\frac{1}{2}$ TAZA DE MANDARINA
- 1 VASO DE AGUA NATURAL.

CENA:

- 4 ONZAS (113G) DE SALMÓN
- $\frac{1}{2}$ TAZA DE HABICHUELAS
- 1 CUCHARADA DE ALMENDRAS TOSTADAS
- 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA.

ENFERMEDAD

RENAL:

Definición:

La enfermedad renal, también conocida como enfermedad de los riñones o nefropatía, se refiere a cualquier condición que afecte el funcionamiento normal de los riñones.

Los riñones son órganos vitales que filtran la sangre y eliminan los desechos y el exceso de líquido del cuerpo, además de mantener el equilibrio químico y regular la presión arterial.

Tipos de enfermedades:

• **Enfermedad renal crónica (ERC):** Es una condición que empeora lentamente con el tiempo.

• **Insuficiencia renal:** Es una condición en la que los riñones dejan de funcionar correctamente y no pueden eliminar los desechos y el exceso de líquidos del cuerpo.

• **Enfermedad renal en etapa terminal (ERT):** Es la fase más avanzada de la enfermedad renal crónica, donde los riñones han perdido casi toda su función.

• **Infección renal:** Una infección bacteriana que afecta a uno o ambos riñones y puede causar síntomas como fiebre, etc.

Signos y síntomas:

• **Cambios en la micción:** Disminución de la cantidad de orina.

• **Edema:** Acumulación de líquidos en el cuerpo, especialmente en piernas, pies, tobillos, manos.

• **Astenia:** Sentirse cansado y con falta de energía de forma persistente.

• **Emesis:** Pueden ser causados por la acumulación de toxinas en la sangre.

• **Pérdida de apetito o de peso:** La acumulación de desechos puede afectar el apetito y provocar pérdida de peso.

• **Cambios en la piel:** Picares y sequedad de la piel.

• **Problemas neurológicos:** Dificultad para concentrarse, confusión, cambios en el estado de ánimo o incluso convulsiones en etapas avanzadas.

• **Mal aliento**

• **Sabor metálico en la boca**

• **Espasmos musculares.**

Etiologías:

Las causas más comunes son la diabetes y la presión arterial alta, que pueden dañar los glomerulos y las unidades de filtración de los riñones.

• **Diabetes:** El exceso de glucosa en la sangre daña los vasos sanguíneos de los riñones.

• **Presión arterial alta:** Ejerce presión sobre los vasos sanguíneos.

• **Obstrucciones:** Cálculos renales, agrandamiento de la próstata o tumores.

• **Infecciones**

• **Enfermedades autoinmunitarias.**

• **Enfermedades genéticas.**

Fisiopatología:

La fisiopatología de la enfermedad renal implica una serie de mecanismos que conducen a la pérdida progresiva de la función renal.

Entre los mecanismos incluyen la disminución de la cantidad de la sangre que fluye a través de los riñones para mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos, excretar desechos metabólicos como fosfato, ácido y potasio, y regular la presión arterial y la producción de eritropoietina.

Estados de detección:

La detección de la enfermedad renal se realiza a través de análisis de sangre y orina, y en muchos casos, la enfermedad se descubre durante exámenes de rutina que muestran que los riñones no están funcionando normalmente.

• **Análisis de sangre:** Tasa de filtración glomerular estimada, de calcio y parte de la creatinina en la sangre (crea y urea).

• **Análisis de orina:** Busca la presencia de proteínas, glóbulos rojos, glóbulos blancos y otros indicadores de daño renal.

• **Estudios de imagen:** Utiliza ondas sonoras para crear imágenes de los riñones que permiten evaluar su tamaño, forma y estructura.

• **Biopsia renal:** Se puede realizar para obtener una muestra de tejido renal para análisis microscópico.

Soluciones alternativas:

El trasplante de riñón es la mejor opción de tratamiento posible para los pacientes con insuficiencia renal.

• **Diálisis Peritoneal (DP):** La DP es un tratamiento sin aguja que se realiza en casa y que utiliza el revestimiento del peritoneo para filtrar los desechos de la sangre.

• **Hemodiálisis domiciliaria (HHD):** La HHD funciona igual que la hemodiálisis en el centro, ya que utilizan un filtro externo para eliminar las toxinas del cuerpo, solo que la máquina es más pequeña y más fácil de usar.

Cuidados de enfermería:

Los cuidados de enfermería en la enfermedad renal se centran en la monitorización del paciente, la administración de tratamientos, la educación del paciente y la promoción de la salud renal.

Monitoreo y cuidado del paciente:

- Signos vitales
- Balance de líquidos
- Edema renal
- Piel y mucosas
- Estado nutricional

Administración de tratamientos:

- Diálisis
- Cantidad de líquidos

Educación del paciente:

- Dieta
- Medicamentos
- Autocuidado
- Prevención de complicaciones

Promoción de la salud renal:

- Apoyo emocional
- Intervención temprana
- Colaboración con otros profesionales.
- Educación continua.

DIETA: (PARA PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL):-

DESAYUNO:

- 1 VASO DE LECHE SEMIDESCREMADA O DESNATA (200ml).
- 2-3 REBANADAS DE PAN BLANCO (60GR)
- 1 LONCHE DE JAMON CURADO SIN GRASA O 1 LONCHA DE JAMON COCIDO / LACON O 1 HUEVO O 1/3 DE LATA DE ATUN, COPOS DE AVENA

MERIENDA:

- 2 RODAJAS DE PIÑA EN SU JUGO O 1 PIEZA MEDIANA DE MANZANA O PERA.
- 2-3 REBANADA DE PAN BLANCO (60GR)

ALMUERZO:

- 2-3 GALLETITAS O 1 PUNADO DE COPOS DE MAIZ O ARROZ SIN AZUCARES.
- 1 YOGUR NATURAL SIN AZUCAR.

MERIENDA:

- 100 GR ENTRE ACELGAS HERVIDAS Y CEBOLLA BLANCA.
- 75 GR DE ALCAHOFAS O BERENJENAS
- UN VASO DE AGUA DE TAMARINDO.

CENA:

- UNA QUESADILLA CON QUESO SEMIDESCREMADA
- UN VASO DE AGUA NATURAL O LECHE DESCREMADA

CONCLUSION:

Pues las enfermedades cardiovasculares representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en todo el mundo. Estos padecimientos incluyen problemas como el cerebrovasculares, están estrechamente relacionadas con factores de riesgo modificables como una mala alimentación, el sedentarismo, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el estrés.

En conclusión cuidar los riñones implica adoptar un estilo de vida saludable, realizar chequeos médicos periódicos y estar atentos a cualquier signo de alteración en la función renal. La conciencia y la educación sobre la salud renal son claves para prevenir complicaciones graves y mejorar la calidad de vida de quienes viven con estas enfermedades.

BIBLIOGRAFIA:

[HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV](https://medlineplus.gov)

[HTTPS://WWW.MAYOCLINIC.ORG](https://www.mayoclinic.org)

[HTTPS://MY.CLEVELANDCLINIC.ORG.](https://my.clevelandclinic.org)

[HTTPS://WWW.MAYOCLINIC.ORG](https://www.mayoclinic.org)

[HTTPS://WWW.GOB.MX/](https://www.gob.mx/)

[HTTPS://CINFASALUD.CINF.A.COM](https://cinfasalud.cinfa.com)

[HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV](https://medlineplus.gov)

[HTTPS://WWW.MSDMANUALS.COM](https://www.msmanuals.com)

[HTTPS://WWW.NIDDK.NIH.GOV](https://www.niddk.nih.gov)

[HTTPS://DIABETES.ORG](https://diabetes.org)