



CUADRO SINOPTICO

Nombre del alumno: LITZY FERNANDA DOMINGUEZ LEÓN

Nombre del tema: Alimentación normal dieta terapéutica

Nombre de la materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: 3ro Unidad: 4ta

Comitan de Dominguez Chis. 25/Julio/2025

I NTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares y renales constituyen complicaciones en la salud a nivel mundial, debido a su alta riesgo de modificaciones en la vida como hábitos que no benefician la salud, si no que la deteriora con el paso del tiempo o instantáneamente.

Estas enfermedades comprometen el funcionamiento de los órganos, así afectando la calidad de vida del paciente. Es importante que a temprana edad se prevenga este tipo de patologías para poder conseguir una vida plena y libre de complicaciones a futuro. Debemos adoptar una dieta equilibrada, de acuerdo a las necesidades de organismo como por ejemplo consumir azúcares, grasas y productos procesados en exceso, también dejar hábitos como el alcoholismo, tabaco y el exceso de estrés deterioran la salud, he incluso el consumo excesivo de fármacos y la ausencia de actividad física. Debemos aprender y conscientizar sobre el cuidado de nuestra salud y tomarla como prioridad!!!

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Anatomía y función

El corazón se encuentra entre los pulmones en el centro del pecho, detrás y levemente a la izq. del esternón.

Una membrana de dos capas llamada "Pericardio". La capa externa que rodea al pericardio envuelve al corazón como una bolsa y rodea el nacimiento de los principales vasos sanguíneos en la unión de la espina dorsal al diafragma y otras partes del cuerpo por medio de ligamentos.

El corazón tiene 4 cavidades. Las cavidades superiores se denominan aurícula der. y aurícula izq. y las cavidades inferiores ventrículo der. y ventrículo izq. la cavidad denominada tabique es la que separa las cavidades.

También conocido como haz auriculoventricular, se encuentra en el corazón específicamente en el nódulo auriculoventricular (AV) y los ramos izq. y der.

Es una estructura que conecta la parte superior del corazón (aurículas) con la parte superior (ventrículos) a través de un sistema en conducción eléctrica.



Haz de His.

Válvula tricúspide: Controla el flujo sanguíneo entre la aurícula der. y el ventrículo der.

Válvula pulmonar: Controla el flujo sanguíneo del ventrículo der. a las arterias pulmonares, las cuales transportan sangre a los pulmones para oxigenarla.

Válvula mitral: Permite la sangre oxigenada pasar de los pulmones a la aurícula izq. y ventrículo izq.

Válvula aórtica: Permite que la sangre oxigenada pase del ventrículo izq. a la aorta (la arteria más grande del cuerpo), para enviarla a todo el organismo.

- Comienza en el nódulo AV, ubicado en la base de la aurícula der. cerca de la unión de ventrículo der.

- A continuación desciende a través de la parte membranosa del tabique interventricular.

- Finalmente, se divide en dos ramos: la rama der. y la izq., que llevan la señal a cada ventrículo.

ENFERMEDAD Cardiovascular

¿Que es?

Enfermedades que afectan la función del corazón y los vasos sanguíneos.

Etiología

- Edad
- Sexo
- Antecedentes familiares
- Tabaquismo
- Dieta
- Falta de actividad física
- Consumo excesivo de alcohol
- Obesidad y sobrepeso
- Hipertensión
- Diabetes
- Colesterol alto
- Estrés

Para poder prevenir estas enfermedades cardiovasculares se centra en la modificación de los factores de riesgo modificables. Tomar medidas como dejar de fumar, seguir una dieta saludable y hacer ejercicio. Pueden ser una clave para la prevención cardiovascular.

Fisiopatología

- Disfunción miocárdica
- Enfermedad coronaria
- Insuficiencia cardíaca
- Arritmias
- Remodelación cardíaca
- Activación neuro hormonal

Las fisiopatologías cardíacas dependen del mecanismo cardíaco así como el mecanismo en la disfunción cardíaca, la enfermedad coronaria, la insuficiencia cardíaca las arritmias, la estructura y la activación neurohormonal que ocurren en respuesta a estas enfermedades.

Signos y síntomas

- Edematización en piernas y pies
- Dolor de pecho y otras áreas
- Fatiga
- Falta de aire
- Presíncope (Mareo) y Síncopa (Desmayo)
- Eructos (Náusea) o Vómitos

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Tratamiento

Alternativas

- Alimentación saludable
- Ejercicio regular
- Dejar de fumar
- Control de estrés
- Mantener un peso saludable

Medicamentos

- Medicamentos para la presión a.
- Aspirina (Prevenir la formación de coágulos)
- Medicamentos para el colesterol
- Betabloqueadores (Reduce la FC y presión a.)
- Nitroglicerina (Dilata vasos sanguíneos)
- Diuréticos (Eliminación de líquido y sodio)
- Anticoagulantes

Procedimientos y cirujías

- Angioplastia (Catéter con balón para abrir arteria bloqueada)
- Transplante de corazón (En casos graves)
- Cirugía bypass (Nueva ruta para la sangre al tener una arteria bloqueada)
- Desfibrilador cardioversor
- Marcapasos (Envía impulsos eléctricos al corazón)

Dieta Recomendada

- Frutas y Verduras: 5 porciones al día.
- Proteína: Tamaño de la palma
- Carbohidratos: 1 taza cocida o 1 rebanada de pan
- Grasas saludables: 1 cucharada de aceite vegetal.

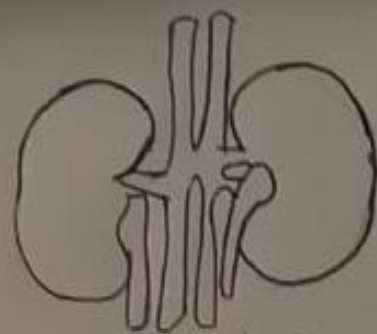
Recomendaciones generales

- Comer despacio y con conciencia
- Evitar repetir platos
- Hidratación constante
- Tomar como guía visual el plato del buen comer.

ENFERMEDAD RENAL

Anatomía y función

Los riñones son órganos vitales para la homeostasis del cuerpo, realizando funciones esenciales como la filtración de la sangre, el equilibrio de fluidos y electrolitos, la regulación de la presión arterial y la producción de hormonas importantes.



- **Forma:** Tienen forma de frijol y están ubicados en la parte posterior del abdomen, justo debajo de la caja torácica.
- **Estructura interna:** Cada riñón se divide en una corteza (exterior) y una médula (interior). Dentro de la médula se encuentran las nefronas, las unidades funcionales del riñón encargadas de la filtración.
- **Uréteres:** Cada riñón se conecta a la vejiga a través de un tubo llamado uréter.
- **Irrigación sanguínea:** Los riñones reciben un flujo sanguíneo abundante a través de las arterias renales, que ramifican dentro del órgano para irrigar las nefronas.
- **Drenaje venoso:** La sangre filtrada sale de los riñones a través de las venas renales, que se conectan a la vena cava inferior.
- **Filtración:** aproximadamente medio litro de sangre por min. eliminando desechos metabólicos, como la urea, y exceso de agua, que se excretan como orina.
- **Equilibrio de fluidos y electrolitos:** Regula la cantidad de agua y electrolitos.
- **Regulación de Presión A.:** Producen hormonas, como la renina, ayudando a controlar la presión arterial.
- **Producción de hormonas:** Además también producen la eritropoietina, que estimula la producción de glóbulos rojos, activa la vitamina D importante para la salud.
- **Eliminación de desechos:** Además la urea, los riñones la elimina, también toxinas y ácidos.

ENFERMEDAD RENAL

¿Que es?

Es la disminución progresiva de la función de los riñones.

Etiología

- Edad
- Antecedentes familiares
- Fumar
- Obesidad
- Enfermedad cardíaca
- Uso prolongado de medicamentos
- Enfermedades autoinmunes
- Obstrucción de las vías urinarias
- Glomerulonefritis (Infecciones renales)

- Enfermedades genéticas
- Hipertensión
- Diabetes

Fisiopatología

- Disminución de la reserva renal (Lesión renal compleja)
- Deterioro de la homeostasis.
- Alteraciones metabólicas y óseas.
- Nefrotoxicidad
- Enfermedad hemodinámicas y metabólicas y la presión hormonal

Signos y Síntomas

- Conjunto como de dialisis conservador del tratamiento
- Calambres musculares
- Orina espesa
- Edematización
- Presión arterial
- Problemas en la piel
- de este texto severa
- Fatiga y debilidad
- Irritación
- Alteraciones de barrido
- Producción de menos de una tortellera

- Problemas neurológicos
- Dolor constante
- Cambios en la orina
- Problemas gastrointestinales

Enfermedades renales

Recomendaciones generales

- Controlar presión arterial
- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio regularmente
- Reducir el consumo de alcohol y evitar fumar
- Seguir las recomendaciones del médico

Dieta recomendada

- Control de proteínas (Hipoproteica)
- Baja en sodio (Hiposódica)
- Baja en potasio
- Baja en fósforo
- Líquidos controlados
- Bajo consumo de productos dopados
- Evitar frutos secos
- Incluir todos los grupos de alimentos
- Consumir fruta y verdura: 5 porciones al día.
- Consumir grasas saludables
- Controlado de azúcar v.

Tratamiento o alternativas

- Hemodiálisis
- Diálisis
- Trasplante de riñón
- Tratamiento conservador
- Control de diabetes
- Control de presión arterial
- Modificaciones dietéticas
- Control de peso y líquidos en el cuerpo
- Medicamentos específicos.

BIBLIOGRAFIA

- File:///C:/Users/203-Texto % 20 del % 20 art % C3 AD cado-2800-2-10-202203 21 % 20 (1). PDF
- [https://Estilos de vida saludable.sanidad.gob.es/alimentacion/Saludable/que sabemos/como Distribuir/historia/home#:~:text=En % 20 el % 20 a % C3 % B1 o % 20 199 % 20 % 20 el % 20 p o r % C3 % A l m i d e % 22 % 20 de % 20 a l i m e n t a c i % C3 % B3 n % 20 s a l u d a b l e](https://Estilos%20de%20vida%20saludable.sanidad.gob.es/alimentacion/Saludable/que%20sabemos/como%20distribuir/historia/home#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%20199%2C%20el%20por%2C%20Al%20mide%22%20de%20alimentaci%C3%B3n%20saludable)
- [https://www.Kidney.org/es/kidney-topicos/tuberculos#:~:text= Los % 20 tub % C3 % A 9 r a u l o s % 20 % 20 q u e % 20 c r e c e n % 20 b a j o % 20 % 20 a j o % 20 c h a l d e s % 20 e % 20 h i n o j o](https://www.Kidney.org/es/kidney-topicos/tuberculos#:~:text=Los%20tub%C3%A9rculos%2C%20que%20crecen%20bajo%20%20ajo%20chaldes%20e%20hinojo)
- <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/era-zanahoria-para-que-veas-mejor-sus-beneficios>
- [https://elrinconverde.com/propiedades-y-beneficios/#:~:text= % 20 % 20 B F G U % C3 % A 9 % 20 t i p o % 20 d e % 20 l e c h u g a % 20 e x i s t e n , d e % 20 l a s % 20 m e n o s % 20 n u t r i t i v a s](https://elrinconverde.com/propiedades-y-beneficios/#:~:text=%2C%20BFGU%C3%A9%20tipo%20de%20lechuga%20existent,de%20las%20menos%20nutritivas)