

- Nombre del alumno: Lesly Yaquelin Morales Escalante.
- Nombre del tema: Alimentación normal
- Parcial: Cuarto Parcial.
- Nombre de la materia: nutrición clínica
- Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar.
- Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería
- Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración:
comitón de dominguez 25/07/2025.

Introducción:

En este trabajo se hablara sobre las enfermedades cardiovasculares y enfermedad renal. que se definen de diferente manera pero que dañal al ser humano, estas enfermedades afectan principalmente a personas adultas. La enfermedad cardiovascular engloba un conjunto de afecciones que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se debe a la acumulación de depósitos de grasa en las arterias. Enfermedad renal

Los riñones no funcionan correctamente y comienza a perder su función debe ser tratado inmediatamente o empeora con el tiempo. es importante siempre ir al medico para no tener complicaciones despues y haci no tener presencia de ninguna enfermedad.

Enfermedades Cardiovasculares.

(Qué es?)

Es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Las enfermedades que afectan al corazón.

Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo.

Signos y Síntomas.

Los síntomas varían depende de la afección específica:

- Dolor o presión en el pecho
- Dolor o molestia en el brazo
- Dificultad para respirar
- Náuseas y fatiga

- Aturdimiento o mareos
- Sudores fríos

Aunque estos son los más comunes la enfermedad cardiovascular puede causar síntomas en cualquier parte del cuerpo.

Fisiopatología:

El sistema respiratorio opera a bajas presiones, mientras que el sistema cardiovascular lo hace a altas presiones.

La fisiopatología del corazón abarca el estudio de las disfunciones cardíacas y cómo estas afectan la circulación y el suministro de sangre al organismo.

Partes del corazón:

El corazón es el principal órgano cardiovascular. Se trata de un órgano formado por tejido muscular hueco cuyas contracciones y dilataciones generan que bombea la sangre al resto del organismo.

- **Aurícula izq. y dcha.:** Se caracteriza por estar conectada con las venas pulmonares, de quienes recibe sangre altamente oxigenada para posteriormente mandarlo al ventrículo izq. y dcho.

Enferme-
dades
cardiovas-
culares.

Válvula mitral: Una de las partes del corazón, separa y comunica la aurícula izquierda del ventrículo izquierdo. Su apertura (generada por la sístole de la aurícula) provoca que la sangre pueda viajar entre ambas regiones.

Válvula sigmoide aórtica:
Esta válvula separa la aorta del ventrículo izquierdo y permite ante su apertura que la sangre con oxígeno llegue a través de la arteria al resto del cuerpo.

Válvula tricúspide: Situada entre aurícula y ventrículo derecho, la válvula tricúspide separa ambas cavidades y permite mediante su apertura que la sangre pase entre ellas. También impide que la sangre vuelva atrás una vez cerrada.

Válvula sigmoide pulmonar: Se trata de una válvula que separa ventrículo derecho de las arterias pulmonares. La contracción del ventrículo hace que se abra, permitiendo el paso de la sangre hacia el sistema respiratorio.

Ventrículo izquierdo:
Recibe la sangre rica en oxígeno de la aurícula izquierda y la envía al resto del cuerpo a través de la arteria aorta.

Aurícula derecha:
Recibe la sangre de las venas cavas, sangre ya desoxigenada, para enviarla al ventrículo derecho.

Ventrículo derecho:
Recibe la sangre de la aurícula derecha para posteriormente a los pulmones a través de las arterias pulmonares.

Tabique interauricular:
Se trata de la pared muscular que separa ambas aurículas.

Enfermedades Cardiovasculares.

Tabique interventricular:

Pared muscular que separa el ventrículo izquierdo del derecho.

Nódulo auriculoventricular o de Aschoff-Tawara:

Cuyo funcionamiento permite el latido cardíaco. Conduce y ayuda a coordinar el impulso eléctrico iniciado en el nódulo sinusal.

Nódulo sinusal o sinoauricular:

Una de las partes del corazón más importantes y es que este nódulo es la estructura que permite que el corazón lata al general impulsos eléctricos que provocan su contracción.

Fascículos de His y fibras Purkinje:

Se trata de los elementos a través del cual el impulso eléctrico iniciado en los anteriores nódulos se traslada por la totalidad del corazón.

Arterias y Venas:

• **Venas pulmonares:** Se trata de las venas que llevan la sangre desde los pulmones hasta el corazón.

• **Venas cavas:** Son las vasas sanguíneas que introducen de nuevo la sangre desoxigenada que ha ido recorriendo todo el cuerpo en el corazón.

• **Arteria aorta:** Esta arteria lleva la sangre abundante en oxígeno al resto del organismo.

• **Arterias pulmonares:** Las vasas sanguíneas que van a llevar la sangre sin oxígeno hacia los pulmones para oxigenarse.

Etiología

La etiología de las enfermedades cardiovasculares incluye varias causas principales:

- Hipertensión arterial
- Cardiopatía isquémica.

- Enfermedades vasculares
- Factores de riesgo: como diabetes, tabaquismo, obesidad.

Enfermedades cardiovasculares.

Estudios en general.

Los estudios de enfermedades cardiovasculares son fundamentales para diagnosticar y tratar estas condiciones.

Eco cardiogramas: Visualiza las estructuras del corazón y determina su fuerza y estado.

Monitor: Mide la actividad eléctrica del corazón durante un periodo prolongado.

Cintilografías: utiliza imágenes de alta definición para detectar problemas cardíacos.

Cateterismos: Permite observar el interior de las arterias y detectar problemas.

Análisis de sangre: Medición de la concentración de troponina, CPK, CKMB y colesterol total y fraccionado.

Soluciones Alternativas.

Para la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares se pueden considerar las siguientes soluciones alternativas:

Electrodiagrama: Evalúa la actividad eléctrica del corazón y su ritmo.

Rayos X y de tórax: Evalúa el contorno del corazón y la aorta, y detecta signos de acumulación de líquidos.

Prueba de fuerza física: Evalúa la actividad eléctrica del corazón durante el ejercicio.

M.A.P.A: Evalúa la función cardíaca y el flujo sanguíneo.

- Terapias alternativas
- Dieta saludable
- Actividad física regular
- Control de peso
- Monitoreo regular.

Enfermedades Cardiovasculares.

Terapias alternativas:
incluye remedios a base de hierbas, acupuntura y yoga.

Actividad Física regular: Realizar al menos 150 min de actividad física moderada o 75 min de actividad intensa.

Monitoreo regular:
controlar el peso regularmente y hacer ajustes en la dieta y el ejercicio según sea necesario.

Dieta saludables

Consumir una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas y grasas saludables.

Control de peso:

mantener un IMC dentro de un rango saludable reduce el riesgo de hipertensión, diabetes y enfermedades cardíacas.

Cuidados de enfermería

Los pacientes con enfermedades cardiovasculares requieren de cuidados específicos para mejorar su calidad de vida y prevenir complicaciones.

- Identificación de signos de alerta
- Control de signos vitales
- Administración de medicamentos
- Monitorización de efectos secundarios
- Educación al paciente
- Promoción de la rehabilitación cardíaca.

Enfermedad renal

Definición

Las enfermedades renales o Nefropatías son aquellas patologías que afectan al correcto funcionamiento de los riñones.

Purifican la sangre y el organismo a través de la orina expulsando los desechos y sustancias potencialmente nocivos.

Signos y Síntomas

En las primeras etapas de la enfermedad renal crónica (ERC), muchas personas no presentan ningún síntoma y quizá no sepan del daño renal.

Signos:

- **Orina espumosa:** puede indicar la presencia de proteínas en la orina.
- **Hinchazón:** una leve hinchazón en las manos.
- **Presión arterial alta:** Es uno de los signos más frecuentes.

Síntomas:

- un cansancio mayor de lo normal (fatiga)
- Alteraciones de la emisión de orina (necesidad de orinar con más frecuencia).

Fisiopatología.

La fisiopatología de la enfermedad renal implica mecanismos complejos de daño y adaptación que afectan la función renal.

incluyendo la hipertrofia glomerular y la fibrosis.

Enfermedad renal.

Proceso del filtrado glomerular:

El proceso de filtración es un proceso esencial para el funcionamiento de los riñones. Consiste en la eliminación de desechos y exceso de agua de la Sangre a través de pequeñas filtros llamadas glomérulos.

Filtración: El plasma se filtra en los capilares glomerulares, creando un filtrado que pasa a través de los túbulos renales.

Secreción:

Los productos de desecho se secretan intencionalmente.

El proceso por el cual se produce la filtración glomerular se denomina ultrafiltración renal. La fuerza de la presión hidrostática en el glomérulo.

La filtración es uno de los cuatro mecanismos principales involucrados en la regulación del agua, los electrolitos y la excreción de desechos.

Reabsorción:

Los solutos de seables y el agua se absorben desde las lóculos de los túbulos hacia la Sangre.

Excreción:

El filtrado restante se excreta como orina.

Enfermedad renal

Etiología

Causas comunes de la enfermedad renal

- **Diabetes:** Es la causa más común de la enfermedad renal.

- **Glomerulonefritis:** Una inflamación de los glomerulos, las unidades de filtración renal de los riñones.

- **Infecciones renales:** Pueden afectar la función renal y causar daño a largo plazo.

- **Factores de riesgo adicionales:** La obesidad, antecedentes familiares de enfermedades renales y ciertas condiciones de salud también pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedad renal.

- **Hipertensión:**

Puede dañar los vasos sanguíneos en los riñones.

- **Enfermedades genéticas:**

Trastornos como poliquística renal, que causa la formación de quistes.

- **Uso de medicamentos:** Algunos medicamentos pueden ser tóxicos para los riñones y contribuir a su deterioro.

- **Traumas:** Lesiones en la zona renal pueden causar daño.

Estudios en general.

- **Análisis de sangre:**

Ayudan a diagnosticar la enfermedad renal midiendo parámetros (anticuerpos o proteínas).

- **Análisis de filtración glomerular:** Es un indicador de qué tan bien funcionan los riñones.

- **Análisis de creatinina sérica:**

Se determina con un análisis de sangre que mide la cantidad de creatinina presente en la sangre.

- **Análisis del nitrógeno ureico sanguíneo:** Se denomina con un análisis que mide la cantidad de nitrógeno que hay en la sangre.

Enfermedad renal

• Análisis de la creatinina

C: Se utiliza el análisis en sangre para calcular la eGFR. Podría estimar con más exactitud la función renal.

• Análisis de orina: consiste en que el médico examina una pequeña cantidad de orina en busca de señales de enfermedad renal u otros problemas.

• Estudios radiológicos: Es decir, de imágenes se busca alteraciones físicas de los riñones que pueden ayudar a detectar la causa.

• Ultrasonido renal: Se emplean ondas de sonido para crear imágenes de los riñones.

• Cociente albúmina / creatinina urinario:

Es una prueba que mide la cantidad de albúmina que hay en la orina con respecto a la concentración de creatinina.

• Análisis de orina de 24 horas: Se mide el exceso de proteínas de la orina, y la presencia de otras sustancias como el sodio, potasio y los oxalatos.

Soluciones alternativas

Las soluciones alternativas para tratar la enfermedad renal incluye la diálisis, hemodiálisis y trasplante renal.

• Hemodiálisis: Es un tratamiento más avanzado que utiliza una máquina para filtrar la sangre y eliminar toxina.

• Diálisis:

Es una opción inicial que utiliza el revestimiento del vientre para filtrar la sangre y eliminar toxina.

• Trasplante renal:

puede ser una opción para pacientes con enfermedad renal crónica terminal, donde se reemplaza el riñón enfermo con un riñón sano de un donador.

Enfermedad renal

Cuidados de enfermería.

- **Gestión de la diálisis:** Es esencial para los pacientes en tratamiento de diálisis asegurando que se sigan los protocolos adecuados.

- **Educación al paciente:** Informar a los pacientes sobre su condición, tratamiento y autocuidado es fundamental para mejorar su pronóstico.

- **Monitoreo de la función renal:** Realizar análisis de sangre y pruebas de orina para evaluar el funcionamiento de los riñones.

- **Intervención oportuna:** La atención integral y la intervención temprana son cruciales para prevenir la progresión hacia la insuficiencia renal crónica.

- **Plan de cuidados individualizado:** Desarrollar un plan de cuidados que aborde las necesidades específicas del paciente, incluyendo aspectos como la nutrición y el manejo de síntomas.

Dieta de enfermedad cardiovascular.

- **Incluir frutas y verduras:** trate de consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. Son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes.
- **Cereales integrales:** Elija cereales integrales como arroz integral, avena y pan integral deben de consumir 3 porciones al día.
- **Fuentes de proteínas magras:** incorpore proteínas como pescado (especialmente pescado graso rico en ácidos grasos) consumir al menos dos veces a la semana.
- **Grasas saludables:** utilice grasas saludables como aceite de oliva, aguacate consumir dos porciones a la semana y nueces. limite las grasas saturadas que se encuentran en queso y carnes.
- **Reducir la ingesta de sodio:** limite el sodio para reducir el riesgo de presión arterial alta.
- **Manténgase hidratado y limite las bebidas azucaradas:** Evite las bebidas azucaradas como refrescos, bebidas energéticas y beba mucha agua. 1.5 y 2 litros de agua al día.

Enfermedad renal dieta:

- **Frutas:** Aguacate, plátano, coco, higo, kiwi, naranja, papaya. y las porciones varía según la etapa de la enfermedad. de 2-4 porciones al día
- **Vegetales:** Consumir zanahoria, acelga, remolacha, repollo, rábano, tomate. 3 porciones al día
- **Leguminosas:** Frijoles, lentejas, guisante, garbanzo.
- **Cereales integrales:** Trigo, arroz, avena. 2 a 3 porciones.
- **Bebidas:** Consumir agua de coco, té negro, té verde.
- **Alimentos ricos en sal y agua:** debe evitar el uso de: Sal, mayonesa, alimentos enlatados, comida preparada congelada, comida rápida y sopas en polvo.
- Preferir las frutas con bajo moderado contenido de potasio como coco, plátano etc. Restringir los alimentos industrializados y procesados que generalmente son ricos en sal o azúcares, prefiriendo las preparaciones caseras. Además, se debe evitar la ingesta de alimentos proteicos en las meriendas.

Bibliografía

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/enfermedad-cardiovascular# sintomas>
- <https://www.wimbiblogia.net/fisiopatologia-del-corazon-sistema-cardiovascular-presiones-patologias-y-mecanismos/#google-vignette>
- <https://psicologiaymente.com/salud/partes-del-corazon>
- <https://www.tuasaude.com/es/examenes-del-corazon>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-disease-prevention/art-20046302>
- <https://revistasanitaria.deinvestigacion.com/enfermeria-y-atencion-de-pacientes-con-enfermedades-cardiovasculares/>
- <https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/enfermedades-renales/>
- <https://www.kidneyfund.org/es/all-about-kidneys/los-sintomas-de-la-enfermedad-renal>
- <https://www.lecturio.com/es/concepts/filtración-glomerular>
- <https://www.niddk.nih.gov/health-information/de-la-salud/enfermedades-riñones/información-general/sintomas-causas>
- <https://www.kidneyfund.org/es/todo-sobre-los-riñones/los-pruebas-de-detección-de-la-enfermedad-renal>
- <https://www.revistaseden.org/files/3058-alternativas>
- <https://alixan.com/es/cursos/aspectos-basicos-de-la-enfermedad-renal-para-enfermeras?m3ocrid=2c16d72e5c8bb6fc83dccc4e15daa6e9d>
- <https://serenfermera.com/libro-cuidados-de-enfermeria/>
- <https://vicielo.org/scielo.php?script=sci-arttext&pid=S2665-01502024000400082>
- <https://revistasanitaria.deinvestigacion.com/plan-de-cuidados-de-enfermeria-paciente-con-insuficiencia-renal-cronica/>