

UDS

mi universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del alumno: Gerardo Gordillo Pérez

Nombre del tema: cardiovasculares, Enfermedad renal

Parcial: cuarto

Nombre de la materia: Nutrición clínica

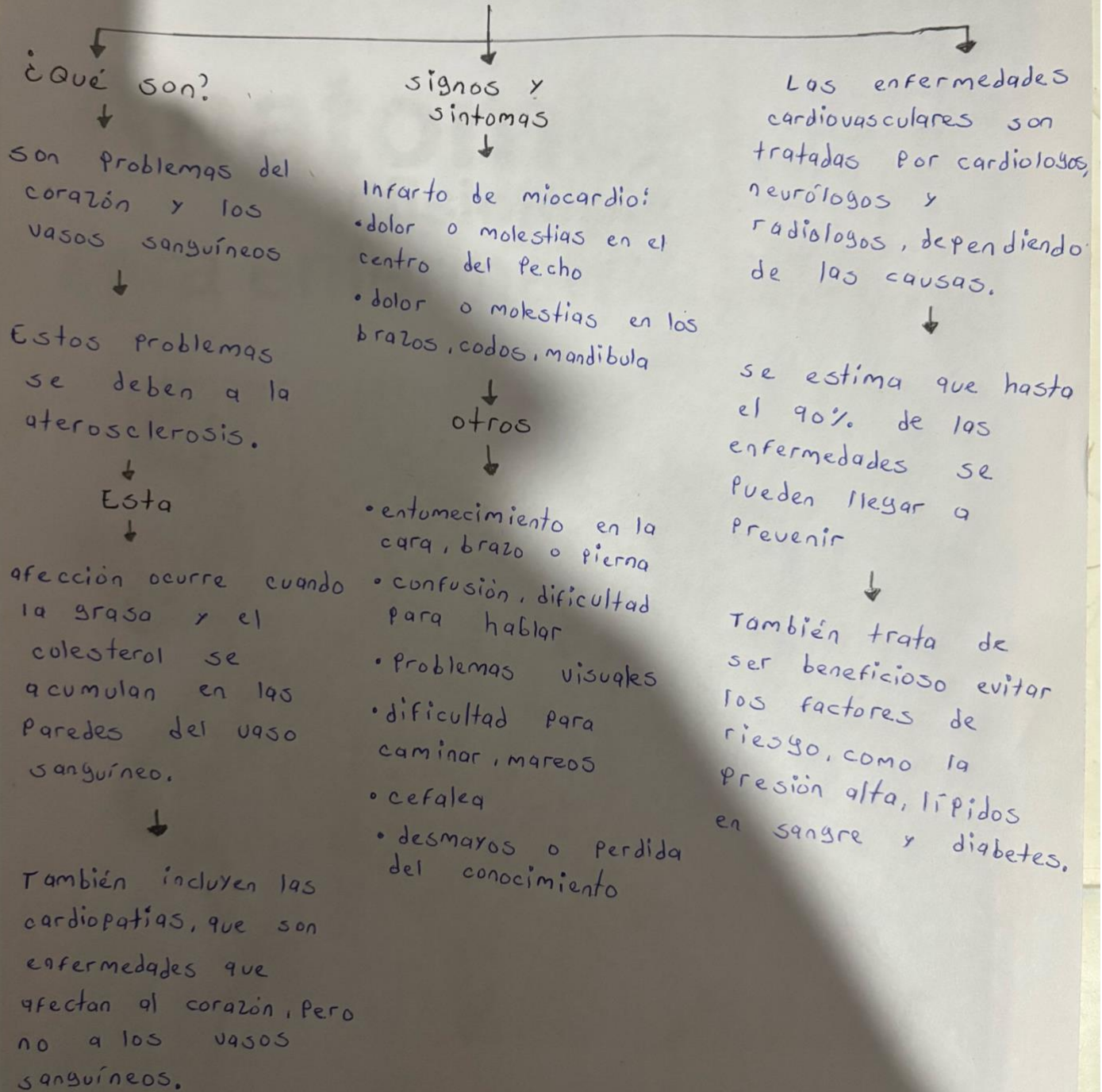
Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería

cuatrimestre: Tercero

comitán de Domínguez, Chiapas
25 de Julio de 2025

Enfermedades Cardiovasculares



Enfermedades cardiovasculares

Tipos

- Enfermedad de las arterias coronarias: cuando el flujo sanguíneo que llega al corazón se ve afectado
- Enfermedad vascular periférica: Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan los brazos y las piernas
- Estenosis de la arteria renal: Alteración de la luz de la arteria renal
- Aneurisma de aorta: Dilatación localizada que produce una debilidad en la pared de una arteria.

Prevención

- Reducción del consumo de grasas saturadas
- Evitar el consumo de cigarrillos
- Mantener una dieta saludable
- Ejercicio
- Disminución del colesterol

Los medicamentos para la presión arterial reducen el riesgo en personas de riesgo

Las estatinas son eficaces en prevenir un desarrollo negativo posterior a un evento en personas con enfermedades cardiovasculares recurrentes.

Cuidados de enfermería

- Educación al paciente: Las enfermeras enseñan a los pacientes sobre la enfermedad, y factores modificables
- Manejo de factores de riesgo: Apoyo para dejar de fumar, promoción de una dieta saludable
- Administración de medicamentos: Administrar los medicamentos según la indicación
- Prevención de complicaciones: Prevención de infartos o otros accidentes como trombosis venosa

Enfermedad renal

¿qué es?

Es la pérdida lenta de la función de los riñones con el tiempo.

El principal trabajo de estos órganos es eliminar los desechos y el exceso de agua en el cuerpo.

Esto

Empeora lentamente durante meses o años.

Es posible que no note ningún síntoma durante algún tiempo o incluso puede ser lenta.

causas

La diabetes y la presión arterial alta son las 2 causas más comunes

otras enfermedades

- Trastornos autoinmunitarios (lupus eritematoso)
- Defectos de nacimiento
- Lesión al riñón
- Productos tóxicos
- Infección y cálculos renales

La ERC lleva a una acumulación de líquido y productos de desecho en el cuerpo

- Presión arterial alta
- Hemogramas bajos
- Vitamina D y salud de los huesos

síntomas

Los primeros síntomas de la ERC también son los mismos que otras enfermedades

Pueden incluir

- Falta de apetito
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Pérdida de peso
- Picazón

cuando empeoran

- Dolor de huesos
- Mal aliento
- Piel oscura
- Sed excesiva
- Vómitos
- Hinchazón
- Dificultad para respirar

Enfermedad renal

Pruebas de exámenes

↓
un análisis de orina puede revelar proteínas u otros cambios.

↓
surgen a partir de meses o años antes que aparezcan los síntomas.

↓
Incluyen

- Depuración de creatinina
- Niveles de creatinina
- Nitrogeno uréico en sangre

↓
La ERC cambia los resultados de muchos otros exámenes.

- ↓
- Biopsia de riñón
 - Ultrasonido de riñón
 - Proteína de orina

Tratamiento

↓
El control de la presión arterial retrasará un mayor daño al riñón

↓
El objetivo es mantener la presión arterial en o por debajo de 130/80 mmHg.

↓
cambios estilo de vida

- No fume
- Evitar consumir sal
- Consumir alimentos bajos en grasa y colesterol
- Realizar ejercicio

↓
Dieta

- ↓
- Limitar los líquidos
 - Comer menos proteína
 - Restringir el fósforo
 - Obtener suficiente calorías

Cuidados de enfermería

↓
• Control de líquidos: monitorizar la ingesta y eliminación de líquidos, peso diario y niveles de electrolitos en sangre

• Administración de medicamentos: administrar el medicamento según prescripción médica

• Manejo acceso vascular: mantener un acceso vascular seguro y funcional

• Prevención de complicaciones: vigilar aparición de complicaciones como infecciones, anemia, problemas óseos.

DESAYUNO OPCIÓN 3

INGREDIENTES:

- 2 SALCHICHAS DE PAVO
- 100 ML CLARAS DE HUEVO
- 1/3 DE AGUACATE
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE COMESTIBLE VEGETAL (5 ML)
- 2 TOSTAS DE MAÍZ HORNEADAS.

PREPARACIÓN

PRECALENTAR SARTÉN Y AGREGAR 1 CUCHARADITA DE ACEITE VEGETAL (5 ML) AGREGAR 2 SALCHICHAS DE PAVO, 100 ML CLARAS DE HUEVO Y ACOMPAÑAR CON 1/3 DE AGUACATE Y 2 TOSTADAS DE MAÍZ HORNEADAS.

COLACIÓN OPCIÓN 1

INGREDIENTES:

- 1 TAZA DE LECHE SEMIDESCREMADA (240 ML)
- 1 TAZA DE MELÓN (140 GR) Y 1 GUINEO

PREPARACIÓN

AGREGAR EN 1 TAZA, LECHE SEMIDESCREMADA (240 ML).

EN UN TAZÓN INCORPORAR 1 TAZA DE MELÓN (140 GR) Y 1 TAZA DE MANGO (165 GR)

COMIDA OPCIÓN 1

INGREDIENTES:

- 40 GR DE ARROZ
- 60 GR DE MOLIDA DE RES
- 1 TAZA DE VERDURAS MIXTAS (92 GR)
- 220 GR DE PURE DE JITOMATE.
- 1/3 DE AGUACATE
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE (5 ML)

PREPARACIÓN

EN UNA OLLA AGREGAR LOS 40 GR DE ARROZ E INCORPORAR ENTRE 80 A 100 ML DE AGUA O QUE CUBRA EL ARROZ, DEJAR COCINAR A FUEGO BAJO DURANTE 15 MINUTOS O HASTA QUE EL AGUA SE HAYA CONSUMIDO Y DEJAR REPOSAR 5 MINUTOS MÁS CON EL FUGO APAGADO.

EN UN SARTÉN PRECALENTADO AGREGAR 1 CUCHARADITA DE ACEITE VEGETAL (5 ML) E INCORPORAR LA TAZA DE VERDURAS MIXTAS CONGELADAS (92 GR), PURE DE JITOMATE (220 GR) Y LOS 60 GR DE MOLIDA DE RES. ACOMPAÑAR CON EL ARROZ PREVIAMENTE PREPARADO CON LA CARNE, LOS VEGETALES Y 1/3 DE AGUACATE.

COMIDA OPCIÓN 2

INGREDIENTES:

- 40 GR DE PASTA
- 80 GR DE LOMO DE CERDO
- 220 GR DE PURE DE JITOMATE.
- 1 TAZA DE VERDURAS MIXTAS CONGELADAS (92 GR)
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE VEGETAL (5 ML)
- 1/3 DE AGUACATE

PREPARACIÓN

EN UNA OLLA AGREGAR AGUA SUFICIENTE PARA LA PASTA, AGREGAR LOS 40 GR DE PASTA CUANDO EL AGUA ESTE EN PUNTO EBULLICIÓN O PRIMER HERVOR Y DEJAR COCINAR ENTRE 8 A 11 MINUTOS, DESPUÉS ESCURRIR LA PASTA.

EN UN SARTÉN PRECALENTADO AGREGAR 1 CUCHARADITA DE ACEITE VEGETAL (5 ML) E INCORPORAR LOS 220 GR DE PURE DE JITOMATE, 1 TAZA DE VERDURAS MIXTAS CONGELADAS (92 GR) Y LOS 80 GR DE LOMO DE CERDO, ACOMPAÑAR CON 1/3 DE AGUACATE Y LA PASTA PREVIAMENTE PREPARADA.

COMIDA OPCIÓN 3

INGREDIENTES:

- 60 GR ATÚN AHUMADO
- 2 TOSTADAS DE MAÍZ HORNEADAS
- 2/3 DE AGUACATE
- 1 TAZA DE PEPINO (105 GR)
- 2 CUCHARADITAS DE SALSA INGLESA.
- JUGO DE LIMON
- 1 TAZA DE APIO (90 GR)

PREPARACIÓN

EN UN PLATO HONDO AGREGAR LOS 60 GR DE ATÚN AHUMADO CON JUGO DE LIMON, 2 CUCHARADITAS DE SALSA INGLESA, REVOLVER MUY BIEN, AGREGAR EN CADA TOSTADAS EL ATÚN Y ACOMPAÑAR CON 2/3 DE AGUACATE CON 1 TAZA DE PEPINO Y 1 TAZA DE APIO (90 GR)

COLACIÓN OPCIÓN 2

INGREDIENTES:

- 1 TAZA DE PAPAYA (140 GR)
- 1 TAZA DE MANGO (165 GR)

PREPARACIÓN

AGREGAR EN UN PLATO HONDO 1 TAZA DE PAPAYA (140 GR) Y 1 TAZA DE MANGO (165 GR)