

UDS

M. Universidad.

Cuadro Sinoptico.

Nombre del Alumno: Luis Fernando Velasco
Vasquez.

Nombre del Tema: Enfermedad Cardiovascular
y Arterial.

Perfil: Curso parcial.

Nombre de la materia: Nutrición Clínica.

Nombre del profesor: Thalia Jayulene Flores.

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en
Enfermería.

Cuadrimestre: Tercer Cuadrimestre.

Comité d. Domingo
Chirpa, 24/07/25

Introducción

Estos dos temas importantes dentro del área de salud: las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades renales. Ambas son muy comunes en la población y están relacionadas entre sí, ya que comparten factores de riesgo como la mala alimentación, sedentarismo, etc.

Las enfermedades cardiovasculares afectan al corazón y los vasos sanguíneos, mientras que las enfermedades renales dañan la función de los riñones, órganos clave para eliminar desechos y mantener el equilibrio del cuerpo. Estas enfermedades no solo afectan la calidad de vida de las personas, sino que también pueden llevar a complicaciones graves si no se detectan y tratan a tiempo.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Grupo de trastornos del corazón y vasos sanguíneos que afectan la circulación de la sangre.

Según la OMS causan más de 17 millones de muertes al año.

TIPOS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Enfermedad Coronaria:

* Afecta a las arterias que irrigan el corazón.

* Causa principal: Aterosclerosis (Placas de grasas, colesterol y calcio).

Consecuencias: Angina de pecho.

Enfermedad cerebrovascular: Afecta vasos del cerebro. Tipos:

* Isquémico, Hemorrágico. Consecuencias: ACV.

Enfermedad Arterial Periférica:

Estrechamiento de arterias, síntomas:

Dolor al caminar, piel fría, heridas que no cicatrizan. Pueden llegar a gangrena.

Insuficiencia Cardíaca: Incapacidad del corazón para bombear sangre. Puede ser sistólica o diastólica.

Causas: Hipertensión, infarto.

Arritmias cardíacas: Alteraciones en el ritmo del corazón. Riesgos de trombas y muerte súbita.

Cardiopatías congénitas, Malformaciones del corazón, Raquian, Sagumicula.

Trombosis Venosa y embolia. * Coágulos en venas profundas. * Si migran, embolia.

FACTORES DE RIESGO

* NIQUERIZABLES:
* Dieta no saludable.
* Tabaquismo y Alcohol.
* Sedentarismo.
* Obesidad.
* Hipertensión Arterial (719019).
* Diabetes mellitus.
* Estrés crónico y calidad de sueño.

SIGNOS Y SINTOMAS:

* Dolor Torácico.
* Disnea.
* Fatiga crónica sin causa clara.
* Mareos o síncope.
* Edema, * Cronosio. ETC

TRATAMIENTO:

* Farmacológico.
* Antiagregantes, Estatinas, Betabloqueantes, IECA, Anticoagulantes, Diuréticos.

PREVENCIÓN:

* Primaria: Evitar la aparición.
* Secundaria: Detección temprana y tratamiento precoz.
* Terciaria: Evitar complicaciones y mejorar calidad de vida.

¿QUE ES UNA ENFERMEDAD RENAL?

* Las enfermedades renales son trastornos que afectan la estructura y la función de los riñones. Impidiendo que estos órganos eliminen adecuadamente los desechos y exceso de líquidos del cuerpo. Pueden ser agudas o crónicas.

TIPOS DE ENFERMEDADES RENAL

Enfermedad Renal Crónica: pérdida progresiva o irreversible de la función renal.

Insuficiencia Renal Aguda: pérdida súbita de la función renal. Puede ser prerenal, renal o postrenal.

Glomerulonefritis: inflamación de los glomerulos. Causas: infecciones, lupus. Síntomas: hematuria, hipertensión.

Síndrome Nefrótico: pérdida masiva de proteínas por daño glomerular.

Litiasis Renal: formación de piedras en los riñones. Dolor intenso, hematuria, riesgo de obstrucción urinaria.

Infecciones Urinarias: Causadas por bacterias. Fiebre, dolor lumbar.

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO:

- * Crónicas: Diabetes, hipertensión, lupus, riñones.
- * Agudas: Desehidratación, infecciones, fármacos tóxicos, obstrucciones.
- * Factores: Edad avanzada, Antecedente familiar, obesidad y tabaquismo.

SÍNTOMAS Y SIGNOS:

- * Fatiga, náuseas, pérdida de peso.
- * Disminución de orina, orina oscura.
- * Edema en cara y piernas.
- * Presión arterial elevada.

TRATAMIENTO:

- * Medicamentos: Antihipertensivos, diuréticos, analgésicos de prescripción.
- * Diálisis.
- * Trasplante renal.
- * Dieta específica y seguimiento.

PREVENCIÓN:

- * Control de diabetes e hipertensión.
- * No automedicarse (especialmente con AINEs).
- * Buena hidratación.
- * Chequeos periódicos.

ENFERMEDAD RENAL

VERDURAS
 Son partes comestibles de plantas, como raíces, tallos, hojas, flores o semillas. Son esenciales para una dieta saludable debido a su alto contenido de vitaminas, minerales. Nos ayudan al cuerpo.

Tiempo	Alimento	Porción	Kcal	Prot	Carbohid	Lípidos
Desayuno	Jugo V. papaya, apio.	750 ml.	40	2	8	0.4
Colación AM	Zanahora + Jicama	1 taza	60	1	14	0.2
Comida	Brocoli, calabaza o Jotes.	1 1/2 Tazas	90	4	17	0.8
Colación PM	Apio con limón.	1 Taza	15	0.5	3	0.1
Cena	Crema de espinaca (sin leche).	1 Taza	65	2.5	10	1

VERDURAS FRUTAS

FRUTAS
 Las frutas son partes comestibles de plantas, generalmente dulces y de colores llamativos, que contienen semillas y provienen de la parte superior de ella.

Tiempo	Alimento	Porción	Kcal	Prot	Carbohid	Lípidos
Desayuno	Papaya + piña.	1 taza + 1/2 taza	100	1	25	0.4
Colación AM.	Manzana	1 pieza (150 g).	80	0.3	21	0.2
Comida	Sandía + plátano	1 taza + 1 pz.	160	1.5	40	0.5
Colación PM	Fresas + Kiwi	1 taza + 1 pz.	90	1.3	22	0.6
Cena						

Conclusión

En todo trabajo entendí que las enfermedades cardiovasculares y renales son muy comunes y peligrosas, pero también se puede prevenir si cuidamos nuestra salud, se entiende sus causas, síntomas, y complicaciones. En los cuadros ayuda a organizar mejor la información y comprenderla de manera más clara.

Bibliografía

- * Organización Mundial de la Salud (2023). Enfermedades Cardiovasculares.
- * ICDIGO (2021). Guía para la enfermedad renal crónica.
- * Secretaría de Salud (2022).
- * Elzondo - Montaño mayor L. (2017). Manual de Nutrición Clínica.