

LIDS

Mi Universidad.

Nombre de la alumna : Yeri Paola López Vázquez

Nombre del tema : Alimentación normal dieta terapia

Parcial : 4

Nombre de la materia : Nutrición Clínica

Nombre de la Profesora : Karla Jaquile Flores

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre : 4

Fecha : 25/07/25

Introducción ...

En este trabajo hablaremos de la enfermedad Cardiovascular, ya que es un problema de salud pública debido a su alta prevalencia y mortalidad a nivel mundial. Sus principales causas para desarrollar esta enfermedad son los malos hábitos que hoy en día nos hemos acostumbrado por ejemplo las comidas rápidas pizza, hamburguesas, refrescos, papas fritas con altas contenidos de grasas saturadas que a lo largo del tiempo nos causa daño provocándonos estas enfermedades otro factor es la vida sedentaria que tenemos, no hacemos ejercicio, si realizáramos al menos 30 minutos de actividad física disminuiría la posibilidad de contraer esta enfermedad. También conoceremos sus signos y síntomas para estar mejor informados y poder detectarlo a tiempo. También cabe mencionar que los chequeos médicos o periódicos nos ayudan a detectar a tiempo esta enfermedad o cualquier otra patología.

La enfermedad renal, también conocida como enfermedad renal crónica (ERC), donde los riñones pierden su capacidad para funcionar correctamente. Ya que los riñones son órganos vitales que filtran los desechos y el exceso de líquidos de la sangre, regula el equilibrio de electrolitos y producen hormonas que ayudan a controlar la presión arterial y la producción de glóbulos rojos. Hablaremos sobre sus signos y síntomas para poder ser detectado a tiempo. Las causas que pueden contribuir a esta enfermedad, que una de las principales sería la mala alimentación el exceso de sal en las comidas, de grasas saturadas o la falta de líquidos. Estos temas tienen una gran importancia conocer para poder sensibilizar en cuidar nuestra alimentación o mejores hábitos para no desarrollar estas enfermedades.

Enfermedad Cardiovascular

Son

Un grupo de trastornos que afectan al corazón y los vasos sanguíneos.

Causadas

Por una combinación de factores de riesgo, incluyendo factores modificables como el estilo de vida, falta de ejercicio y la genética.

signos y síntomas

Aginas de Pecho:

Es el síntoma que más se asocia a un Problema Cardiovascular.

Problemas respiratorios

La dificultad para respirar se asocia a enfermedades en el corazón.

Fatiga inceptible:

La fatiga es un síntoma común de la enfermedad cardiovascular

Dolor en el brazo:

El dolor en el brazo izquierdo es otro de los signos más claros.

Dolor en la mandíbula:

Es un síntoma común de ataque al corazón.

Mareos y Confusión:

Puede indicar que se ha producido una baja de tensión, lo que a su vez es señal.

Fisiopatología Cardiovascular.

El

Corazón, un músculo vital
bomba sangre a todo
el cuerpo para suministrar
oxígeno y nutrientes.

Funcionamiento

1- Recolección de sangre:

La sangre con bajo contenido de oxígeno regresa al corazón a través de las venas cavas y entra en la aurícula.

2- Circulación Pulmonar:

La sangre pasa del ventrículo derecho a los pulmones a través de la arteria pulmonar. Allí la sangre libera dióxido de carbono y recoge.

3- Retorno de sangre oxigenada:

La sangre oxigenada regresa al corazón a través de las venas pulmonares, entrando en la aurícula izquierda.

4- Circulación sistémica:

La sangre pasa de la aurícula izquierda al ventrículo izquierdo. Desde allí, el ventrículo izquierdo bombea la sangre oxigenada a través de la arteria.

5- Retorno de sangre con desechos:

La sangre con bajo contenido de oxígeno y desechos regresa al corazón a través de las venas, cerrando el ciclo.

6- Nódulo sinusauricular:

Inicia la señal eléctrica que viaja por los aurículos, provocando su contracción.

7- Nódulo aurículo-ventricular (AV):

Retrasa ligeramente la señal para permitir que las aurículas se vacíen completamente.

8- Haz de His:

Recibe la señal del nódulo AV y la transmite a los ventrículos a través de sus ramas.

9- Ramas del Haz de His:

La rama derecha envía la señal al ventrículo derecho, y la rama izquierda al ventrículo izquierdo, causando su contracción.

10- Fibras de Purkinje:

Se ramifican desde las ramas del Haz de His distribuyendo la señal a todo el tejido ventricular para una contracción eficiente.

Fisiopatología Cardiovascular

Se centra en cómo los procesos patológicos alteran la función normal del sistema cardiovascular, llevando a enfermedades.

Función Normal del sistema Cardiovascular.

El sistema Cardiovascular, compuesto por el corazón y los vasos sanguíneos es responsable de transportar oxígeno, nutrientes, hormonas y otras sustancias esenciales a las células.

Ejemplos

Aterosclerosis

Es un proceso gradual en el que se acumulan placas de grasa y otras sustancias dentro de las arterias, estrechando los vasos sanguíneos y reduciendo el flujo.

Hipertensión Arterial

Se caracteriza por una presión arterial elevada de forma persistente.

Edema

Se produce por el desequilibrio en el movimiento de fluidos entre los espacios intravascular e intersticial.

Insuficiencia Cardíaca

Se produce cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo.

Etiología

Se

refiere a las causas y factores que contribuyen al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Ejemplos

Factores genéticos y hereditarios.

La Predisposición genética juega un papel importante en las enfermedades cardiovasculares, como la cardiopatía congénita.

Edad

El riesgo de enfermedades cardiovasculares aumenta con la edad.

Estilo de vida

- **Dieta:** Una dieta rica en grasas saturadas, colesterol y sodio pueden contribuir al desarrollo de aterosclerosis y presión arterial alta.

- **Tabaquismo:** Fumar daña los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.

- **Inactividad física:** La falta de ejercicio regular está asociado con un mayor riesgo de obesidad, colesterol

Enfermedades

- Diabetes
- Colesterol alto.
- Infecciones
- Enfermedades autoinmunitarias.

Estrés

El estrés crónico puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Estudio en general

En

este estudio induce la identificación de factores de riesgo, la realización de pruebas diagnósticas.

Ejemplos de evaluación y diagnósticos.

Evaluación de riesgo.

Se analiza el historial médico y familiar, así como factores de riesgo como tabaquismo, colesterol alto, diabetes.

Pruebas de esfuerzo

Evalúan la función cardíaca durante el ejercicio, detectando problemas que no se manifiestan en reposo.

Análisis de sangre.

Se miden niveles de colesterol, triglicéridos y otros marcadores cardiovasculares.

Angiografía coronaria

Utiliza rayos X y un tinte para visualizar las arterias coronarias identificando obstrucciones.

Electrocardiograma (ECG)

Registra la actividad eléctrica del corazón, identificando ritmos cardíacos anormales o dolor.

Tomografía computarizada (CT) del corazón

Permite obtener imágenes detalladas del corazón y vasos sanguíneos.

Eco Dopplerografía

Utiliza ultrasonido para visualizar la estructura y función del corazón incluyendo el movimiento de las válvulas y el flujo sanguíneo.

Resonancia magnética cardíaca (CMC)

Brinda imágenes detalladas del corazón y los tejidos circundantes.

Soluciones Alternativas

Son

tratamientos no convencionales
o complementarios que se
utilizan junto con la terapia
para mejorar la salud del corazón

Ejemplos

**NO fumes ni consumes
tabaco:** Una de
las mejores cosas
que puedes hacer por
tu corazón es dejar
de fumar.

móvete: Intenta
hacer al menos de
30 a 60 minutos de
actividad al día.
Las actividades físicas
ayudan a controlar el
peso.

Una dieta saludable:
Una dieta sana puede
ayudar a proteger el
corazón, mejorar la presión
arterial y el colesterol
y reducir el riesgo para
diabetes tipo 2.

**mantener un peso
saludable:** El
sobrepeso, especial-
mente en la parte
media del cuerpo,
aumenta el riesgo
de enfermedades
cardíacas.

Duerme bien:
Las personas que
no duermen lo
suficiente tienen
mayor riesgo para
obesidad, ataque
cardíaco, diabetes
y depresión.

Controla el estrés:
El estrés continuo
puede influir en el
aumento de la presión
arterial y otras factores
de riesgo para
enfermedades cardíacas.

Cuidados de enfermería.

Se

Centra en la Prevención, educación y manejo de factores de riesgo, así como en el cuidado Post-hospitalización.

Cuidados de enfermería específicos:

Administración de medicamentos:

Las enfermeras administran los medicamentos recetados para el corazón, asegurando la dosis correcta.

Educación al Paciente:

Las enfermeras brindan información sobre la enfermedad, factores de riesgo, dieta y ejercicio.

Apoyo emocional

Brindar apoyo al Paciente y a su familia para afrontar el diagnóstico.

Promoción de estilos de vida saludables:

Fomentan la adopción de hábitos como una dieta baja en grasas.

Control de factores de riesgo:

Ayudan a controlar la presión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre.

Rehabilitación Cardíaca:

Participan en programas de rehabilitación cardíaca para ayudar a los Pacientes a recuperar su fuerza.

Individualización de los cuidados:

Las enfermeras adaptan los cuidados a las necesidades específicas, considerando su edad, estado de salud.

monitorear al Paciente para detectar los posibles arritmias.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Leche desnatada o infusión. Pan tostado Integral con tomate y Fruta.	Infusión. Pan tostado con Verduras.	Frutas de temporada con leche.	1 banana y leche de almendras	Avena cocida y nueces y leche desnatada	Yogurt natural y arándanos	Pan integral con un huevo y aguacate
media mañana	Yogurt desnatado y fruta.	Queso fresco desnatado con 2 bizcochos Integrales.	Yogurt desnatado y frutas.	Tostado integral con aguacate	Ensalada de frutas y espinacas.	Yogurt desnatado y natural.	Frutas Picadas
Comida	Ensalada de lechuga y zanahoria lentejas guisadas con Verdura.	Ensalada mixta, espárrago con tomate y Champiñones.	Ensalada de Pimientos y Pasaada al vapor.	Ensalada de lechuga y atún. Con Jugo de naranja sin azúcar.	salmon con ensalada de lechuga y agua pura.	Ensalada de espinacas y Billo al vapor sin sal.	alcachofas al azúcar arroz meloso con Verduras.
Merienda	Frutas secas tostadas sin sal.	Frutas de temporada	Frutas secas.	Granos integrales	semillas con un Jugo de limón.	una Pera	Cielatina sin azúcar.
Cena	Crema de Verdura. Pan integral.	Parrillada de Verduras, Pan Integral y un té.	Cielatina sin azúcar.	Brocoli al vapor y zanahorias, calabacín con agua pura.	Tortilla francesa con espinacas	Verduras con Pan tostado integral y Infusión.	salmon al horno con Verduras al vapor.

Enfermedad Renal

Es

Un término general que se refiere a condiciones que afectan la función de los riñones.

Los

riñones son órganos vitales que eliminan los desechos y el exceso de líquidos del cuerpo, mantienen el equilibrio de sustancias químicas y ayudan a controlar la presión arterial.

Síntomas de la enfermedad renal

Cambios en la micción:

Aumento o disminución de la frecuencia urinaria, dificultad para orinar con sangre o espuma.

Edema:

en Pies, tobillos o manos debido a la retención de líquidos.

Fatiga y debilidad:

La acumulación de desechos en el cuerpo puede causar fatiga y debilidad generalizada.

Pérdida de apetito y náuseas:

La enfermedad renal puede afectar el apetito y causar náuseas, incluso vómitos.

Prurito:

La acumulación de toxinas puede causar picazón en la piel.

Dificultad para concentrarse:

La acumulación de toxinas puede afectar la función cerebral y causar dificultad para concentrarse.

Dolor:

En la espalda, el costado o el abdomen puede ser un síntoma de infección renal o problemas

Fisiopatología Renal.

Filtración glomerular

Es el Proceso inicial de formación de la Orina, donde la sangre se filtra en los riñones, permitiendo el Paso de agua, iones, glucosa y Productos de desecho.

Proceso

1- Entrada de sangre:

La sangre llega a los glomerulos a través de las arteriolas aferentes.

2- Filtración:

La sangre se filtra a través de la membrana de filtración glomerular, compuesta por el endotelio capilar, la membrana basal y las podocitos.

3- Composición del filtrado:

El filtrado resultante, conocido como Orina Primitiva, contiene agua, iones, glucosa, urea.

4- Retención de componentes importantes:

Las Proteínas plasmáticas y las células sanguíneas no pueden pasar a través de la membrana de filtración y permanecen en la sangre.

5- Flujo hacia el tubulo:

El filtrado fluye hacia el espacio de Bowman y luego hacia el tubulo renal, donde se reabsorben los componentes útiles y se elimina el exceso de agua.

Factores que influyen en la filtración glomerular.

Presión hidrostática:

La Presión dentro de los capilares glomerulares favorece la Filtración.

Presión onótica:

La Presión causada por las Proteínas plasmáticas en los capilares glomerulares se opone a la filtración.

Permeabilidad de la membrana:

La capacidad de la membrana de filtración para permitir el Paso de diferentes sustancias.

Causas Comunes de enfermedad renal.

Ejemplos

Diabetes: mal controlada puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones.

Presión arterial alta: La hipertensión no controlada puede elevar presión sobre los riñones, dañando los vasos sanguíneos.

Enfermedad Cardíaca: Pueden reducir el flujo sanguíneo a los riñones, afectando su capacidad de funcionar correctamente.

Infecciones renales: Como la Pielonefritis pueden dañar los riñones si no se trata adecuadamente.

Enfermedades Sistémicas: Como la enfermedad renal poliquística, puede causar daño renal.

Lesiones renales: Lesiones traumáticas o golpes directos en los riñones puede causar daño agudo.

Fisiopatología renal.

Se refiere a los mecanismos y procesos que llevan al deterioro de la función renal, ya sea de forma aguda o crónica.

Enfermedad Renal Crónica (ERC).

Disminución de la Reserva Renal: Puede no ser evidente debido a la capacidad de adaptación del tejido renal restante.

Alteraciones en la Homeostasis: Se ve afectada la capacidad de los riñones para regular el equilibrio de líquidos y electrolitos.

Pérdida de la capacidad de concentración / Dilución de orina: Los riñones pierden la capacidad de concentrar o diluir la orina de manera efectiva.

de la función renal, ya sea de forma aguda o crónica.

Enfermedad Renal Crónica (ERC).

Disminución de la Reserva Renal:
Puede no ser evidente debido a la capacidad de adaptación del tejido renal restante.

Alteraciones en la Homeostasis: Se ve afectada la capacidad de los riñones para regular el equilibrio de líquidos y electrolitos.

Pérdida de la capacidad de Concentración / Dilución de Orina: Los riñones pierden la capacidad de concentrar o diluir la orina de manera efectiva.

Acumulación de Toxinas: Lleva a la acumulación de toxinas urémicas en la sangre (uremia).

manifestaciones Sistémicas:
La ERC puede afectar múltiples sistemas del cuerpo, incluyendo la presión arterial, la producción de glóbulos rojos.

Lesión Renal aguda (LRA)

Inicio súbito:
La LRA se caracteriza por una pérdida repentina y rápida de la capacidad de los riñones para filtrar los desechos de la sangre.

Acumulación de Desecho:
La incapacidad de filtrar los desechos conduce a su acumulación en la sangre, lo que puede llevar a desequilibrios químicos importantes.

Múltiples mecanismos:
Involucra factores como la vasoconstricción, la inflamación, la muerte celular y alteraciones en los sistemas inmunológicos y de crecimiento.

Estudios en general

Abarca

la evaluación del funcionamiento de los riñones a través de pruebas de sangre y orina.

Pruebas y exámenes

Análisis de sangre

miden la tasa de filtración glomerular (TFG), que indica la rapidez con que los riñones eliminan los desechos de sangre.

Análisis de orina

Buscan la presencia de albúmina (una proteína) y otros indicadores de daño renal.

Pruebas de imagen

Como ecografía o resonancias magnéticas, que permiten visualizar los riñones y detectar anomalías.

Biopsia renal.

Un procedimiento para tomar una muestra del tejido renal y examinarlo bajo el microscopio, lo que ayuda a determinar la causa y el grado de daño.

Soluciones alternativas

Refiere a tratamientos y estrategias que no son solo los enfoques convencionales como la diálisis el trasplante. Pero que pueden ayudar a manejar la enfermedad.

tratamiento Para la insuficiencia renal.

Trasplante de riñón:
es la mejor opción de tratamiento posible para los pacientes con insuficiencia renal.

Hemodialis en el centro
requiere que visite un centro de diálisis tres veces por semana.

Diálisis Peritoneal (DP)
Es un tratamiento sin agujas que se realiza en casa y que utiliza el recubrimiento del abdomen (la cavidad).

Diálisis nocturna en el centro:
Permite dializarse en el centro durante la noche tres veces por semana, durante 6 a 8 horas mientras duermes.

Hemodialis domiciliaria
La HHD funciona igual que la hemodialis en el centro, ya que utiliza un filtro externo para eliminar toxinas del cuerpo.

Cuidados de enfermería

enfoca en el manejo de los síntomas, la prevención de complicaciones, la educación del paciente y la promoción.

Cuidados Específicos

Monitorización y Evaluación:

Enfermería monitorea constantemente los signos vitales, el peso, la ingesta de líquidos.

Manejo de líquidos y electrolitos:

Se controla la ingesta de líquidos, asegurando que no haya sobrehidratación.

Administración de medicamentos

Administrar medicamentos prescritos, incluyendo diuréticos y otros fármacos necesarios.

Asistencia de Procedimientos:

Se asiste al paciente durante procedimientos como la diálisis (hemo-dialisis o diálisis Peritoneal).

Educación al Paciente:

Proporciona información sobre la enfermedad renal, el tratamiento, la dieta, la medicación.

Apoyo emocional:

Se brinda apoyo emocional al paciente y a su familia, ayudándolos a afrontar los desafíos emocionales.

Prevención de Infecciones

Se aplica medidas de asepsia y antisepsia para prevenir infecciones.

Seguridad del paciente

Se identifican y abordan situaciones de riesgo, como fragilidad, inestabilidad hemodinámica o riesgo de caídas.

Educación sobre Nutrición:

Enfermería educa al paciente sobre la importancia de una dieta adecuada para enfermedad renal.

Dieta en el Paciente Con insuficiencia Renal.

Potasio

- 1 Pieza de fruta cruda / día.
- Las semillas máximas dos veces / semana.
- Precaución con frutos secos, chocolate...
- Conservas sin el jugo.

Sodio

- ▶ NO sal de mesa
- ▶ No utilizar condimentos
- ▶ Pan sin sal
- ▶ NO alimentos precocinados ni procesados.

Calcio

- 1 vaso de leche / día. mayor de soja o almendra.
- 2-3 lácteos por semana

Precaución con la yema de huevo, la clara tiene menos fósforo.

Líquidos

- Líquidos / día: Orina 24h + 500 ml.
- Agua no muy fría (no sacia la sed).

Fósforo

Desayuno:

- Lunes: Avena con frutos (manzana, pera) y leche de almendras.
- martes: Tostito integral con aguacate y huevo revuelto.
- miércoles: Yogurth natural bajo en grasa con frutos
- Jueves: Batido de frutas, con leche de arroz y semillas de chia

Etapas tempranas de la enfermedad renal (1 y 2):

- Se recomienda beber suficiente agua para mantener una buena hidratación
- [Cenas 2 litros] al día.

Bibliografía...

- ▶ Dr. Emiliano Fdez - Obando Windschied. El sistema Cardiovascular <https://share.google/9AProp2S8CMAWes3GU>.
- ▶ Cómo funciona el corazón - Cómo fluye la sangre por el Corazón / NHLBI, NIH <https://share.google/>.
- ▶ <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-diseases/in-depth/heart-disease-prevention/art-20046502>.
- ▶ DIETA INSUFICIENCIA CARDIACA. Pdf <https://es.slideshare.net/slideshow-dieta-insuficiencia-cardiaca>.
- ▶ Enfermedad renal crónica: medlineplus enciclopedia medica <https://share.google/>.
- ▶ Tasa de filtración glomerular - <https://share.google/>.
- ▶ <https://www.saludcastillayleon.es/salud/cm/facm/1349309/1007737-GU%20CS%20ADA%20Nutrici%20CS>.