

UDS

Mr. Universidad.

Nombre°:

Esmeralda Velazquez de la Cruz.

Docente°:

Karla Jaqueline Flores Aguilar.

Tema°:

Alimentación Normal

Carrera:

Enfermería

Materia:

Nutrición Clínica

Cuatrimestre: 3

Parcial: 4

Comitan de domingos a 26 de
Julio del 2025.

Introducción

D

M

A

scribe

Las enfermedades Cardiovasculares son un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que pueden ser mortales si no se trata, ya que las enfermedades pueden afectar al corazón las arterias y las venas, pueden ser causadas por una combinación de factores genéticos, ambientales y de estilo de vida.

Las enfermedades Cardiovasculares son tipos de enfermedades que pueden afectar los vasos sanguíneos que pueden afectar los al cerebro, lo que puede provocar un accidente cerebrovascular. Los síntomas de un accidente cerebrovascular pueden incluir debilidad o entumecimiento en la cara, brazo o pierna, dificultad para hablar o entender el lenguaje y visión doble o pérdida de visión.

Las enfermedades renales son un grupo de trastornos que pueden afectar a los riñones y pueden ser causadas por una variedad de factores, incluyendo la diabetes, la hipertensión, la glomerulonefritis y la enfermedad renal poliquística. Los riñones son órganos vitales que filtran la sangre y eliminan los desechos y el exceso de líquidos del cuerpo.

Definición

Tipo de enfermedad que afecta el corazón o los vasos sanguíneos. El riesgo de ciertas enfermedades cardiovasculares aumenta por el consumo de productos del tabaco, la presión arterial alta, el colesterol alto, una alimentación poco saludable, la falta de ejercicio y la obesidad.

Signos y Síntomas.

Las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de mortalidad en todo el mundo.

- Dolor torácico: Dolor o presión en el pecho que puede irradiar hacia la espalda, brazos, cuello o mandíbula.
- Disnea: Dificultad para respirar o falta de aire.
- Fatiga: Sensación de cansancio o debilidad.
- Mareos o vertigo: Sensación de inestabilidad o pérdida de equilibrio.
- Palpitaciones: Latidos cardíacos irregulares.

Enfermedades Cardiovasculares.

Fisiopatología

Se refiere al estudio de los cambios funcionales y estructurales que ocurren en el corazón y los vasos sanguíneos como resultado de una enfermedad o condición patológica.

Corazón Dividido en 4 Cámaras.

- Aurícula derecha: Recibe sangre desoxigenada de las venas cavas.
- Ventrículo derecho: Bombea sangre desoxigenada a los pulmones.
- Aurícula izquierda: Recibe sangre oxigenada de las venas pulmonares.
- Ventrículo izquierdo: Bombea sangre oxigenada de la aorta y al resto del cuerpo.

Válvulas Cardíacas.

- **Válvula Tricúspide:** Se encuentra entre la aurícula derecha y el ventrículo derecho.
- **Válvula Pulmonar:** Se encuentra entre el ventrículo derecho y la arteria pulmonar.
- **Válvula Mitral:** Se encuentra entre la aurícula izquierda y el ventrículo izquierdo.
- **Válvula Aórtica:** Se encuentra entre el ventrículo izquierdo y la aorta.

Válvulas Cardíacas
Permiten el flujo de sangre en una dirección y evitan que la sangre fluya en sentido contrario.

Haz de His

Es una estructura clave en el sistema de conducción eléctrica del corazón. Se encuentra en el nódulo auriculoventricular (AV) y las ramas izquierda y derecha del haz y su función principal es transmitir los impulsos eléctricos desde aurículas hacia los ventrículos, permitiendo la contracción coordinada del corazón.

Ubicación. Se encuentra en la parte inferior del nódulo AV, cerca del tabique interventricular.

Función. Conduce los impulsos eléctricos desde el nódulo AV hacia las ramas izquierda y derecha del haz, que a su vez se ramifican en las fibras Purkinje.

Importancia: Es crucial para mantener un ritmo cardíaco regular y asegurar la contracción eficiente de los ventrículos, lo que permite que la sangre sea bombeada a través del cuerpo.

Etiología

Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de trastornos que afectan al corazón y los vasos sanguíneos.

1. **Hipertensión Arterial:** La presión arterial alta ejerce presión adicional sobre las paredes de los vasos sanguíneos y el corazón, lo que puede llevar a daño y enfermedades.

2. **Hipercolesterolemia.** Niveles elevados del colesterol en la sangre puede causar la acumulación de placa en las arterias (aterosclerosis) estrechando los vasos sanguíneos y dificultando el flujo sanguíneo.

3. **Tabaquismo.** Fumar daña los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de coágulos lo que puede provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Soluciones Alternativas.

Estas soluciones pueden incluir cambios en el estilo de vida, suplementos y nutrientes, terapias alternativas, cambios en la dieta y otras opciones.

- Cambios en el estilo de vida. Como una dieta equilibrada, ejercicio regular, dejar de fumar y reducir el estrés.
- Suplementos y nutrientes. Utilizar suplementos como omega-3, vitamina D, magnesio y coQ10 para apoyar la salud cardiovascular.

• Terapias Alternativas. Utilizar terapias como acupuntura, yoga, meditación y terapia de masajes para reducir el estrés y mejorar la Salud Cardiovascular.

• Cambios en la dieta. Adoptar una dieta saludable, como la dieta mediterránea o una dieta baja en sodio para reducir el estrés y riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Monitoreo regular. Controlar el peso regularmente y tener una dieta y realizar ejercicios según sea necesario.

Cuidados de Enfermería

Monitoreo de Signos Vitales. Verificar regularmente la presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y temperatura corporal.

Administración de medicamento. Según lo prescrito por el médico como antihipertensivos, antiarrítmicos y anticoagulantes.

Educación al paciente. Informar al paciente sobre su enfermedad, tratamiento y estilo de vida saludable.

Fomento de la actividad física. Fomentar el ejercicio así como caminar, y realizar ejercicios recomendados por el médico.

Monitoreo de la Función Cardíaca. Realizar electrocardiogramas y otros estudios para evaluar la función cardíaca. Apoyo emocional. Brindar apoyo emocional, psicológico al paciente y familia.

4. Diabetes. La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios, lo que aumenta el riesgo de E.V.C.

5. Obesidad. Están asociados con varios factores de riesgo E.V.C, como la hipertensión, la hipercolesterolemia y la diabetes.

6. Inactividad física. La falta de ejercicio regular contribuye al aumento de peso.

7. Antecedentes familiares ECV. Las personas con antecedentes familiares de ECV tienen mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad.

8. Edad. El riesgo de ECV aumenta con la edad ya que los vasos sanguíneos y el corazón tienen a deteriorarse con el tiempo.

9. Estrés. El estrés crónico puede contribuir a la hipertensión y otros factores de riesgo.

10. Dieta poco saludable. Una dieta rica en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio y baja en frutas, verduras y fibra puede aumentar riesgo de ECV.

Estudios en General.

- **Electrocardiograma.** Un estudio que registra la actividad eléctrica del corazón y puede detectar problemas como arritmias, infarto de miocardio.
- **Ecocardiograma.** Estudio que utiliza ultrasonido para visualizar el corazón y evaluar su estructura.
- **Radiografía del torax.** Imagen de rayos x del tórax que puede mostrar problemas en el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos.
- **Angiografía.** Estudio que utiliza un contraste y rayos x para visualizar los vasos sanguíneos y visualizar problemas como obstrucciones o neoplasias.
- **Cateterismo Cardíaco.** Un procedimiento que implica insertar un catéter en una arteria y guiarlo hacia el corazón para evaluar la función cardíaca y los vasos sanguíneos.
- **Prueba de esfuerzo.** Estudio que evalúa la función cardíaca durante el ejercicio y puede detectar problemas como enfermedades crónicas.
- **Holter.** Estudio que registra la actividad eléctrica del corazón durante 24 hrs. o más para detectar problemas como arritmias.
- **Cirugía Cardíaca.** Procedimiento quirúrgico que se utiliza para tratar problemas cardíacos como la enfermedad coronaria, la insuficiencia cardíaca y los defectos cardíacos congénitos.
- **Análisis de Sangre.** Estudio que evalúa la función cardíaca durante los niveles de lípidos, glucosa y otros marcadores en la sangre para detectar problemas cardiovasculares.

Dieta E.C.V

Frutas y Verduras.

- Frutas 2-3 porciones al día
- 1 porción = 1 fruta mediana. (Manzana, plátano, naranja)
- Ejemplos: Manzanas, fresas, kiwi.
- Verduras 3-5 porciones al día.
- 1 porción = 1 taza de verduras crudas o cocidas.
- Ejemplo: Lechuga, espinacas, brocoli, zanahorias.

Granos Integrales.

- 6-8 porciones al día
- 1 porción = 1 rebanada de pan integral.
- Pan integral, arroz integral, quinoa, avena.

Proteínas.

- 2-3 porciones al día.
- 1 porción = 85 g de carne magra cocida (pollo, pescado, ternera).

Ejemplo: Pollo a la parrilla, Salmon, tofu
lentejas.

Lácteos.

- 2-3 porciones al día
- 1 porción = 1 taza de leche descremada o 50g de queso bajo en grasa.

Grasas Saludables.

- 2-3 porciones al día
- 1 porción = 1 cucharada de aceite de oliva o 1/4 taza de frutos secos.
- Ejemplos: aceite de oliva, frutos secos (nueces, almendras), aguacate.

Limitaciones

- Azúcares añadidos
- Grasas saturadas y trans.
- Sodio
- Alimentos procesados y empaquetados.

Enfermedad Renal

Definición

Afección en la cual los riñones dejan de funcionar y no pueden eliminarlos desperdicios y el agua adicional de la sangre o mantener un equilibrio las sustancias químicas del cuerpo.

La insuficiencia renal aguda o grave se presenta repentinamente (por ejemplo después de una lesión), y puede tratarse y curarse.

Signos y Síntomas Tempranos.

La enfermedad renal puede manifestarse de diferentes maneras, dependiendo de la gravedad y el tipo de enfermedad.

Cansancio y debilidad. La fatiga y la debilidad pueden ser síntomas tempranos de la enfermedad renal.

Hinchazón La hinchazón en las piernas, tobillos y pies puede ser un signo de retención de líquidos. Cambios en la orina. Puede ser tener un color anormal.

Dolor en la espalda. El dolor en la espalda, especialmente en la región lumbar puede ser un síntoma de enfermedad renal.

Pérdida de apetito. La pérdida de apetito puede ser un síntoma de la enfermedad.

Avanzados.

Nauseas y vómitos. Pueden ser síntomas de la enfermedad avanzada. Dificultad para respirar. Síntoma de la enfermedad Avanzada.

- Hinchazón en la cara y en las manos.
- Cambios en la piel.
- Problemas de sueño
- Pérdida de peso.
- Dolor en las articulaciones.
- Problemas de sueño.

Fisiopatología.

Se refiere al estudio de los cambios funcionales y estructurales que ocurren en los riñones como resultado de una enfermedad o lesión lo que lleva una alteración renal.

Filtración. Es el proceso por el cual la sangre filtra a través de los capilares glomerulares forma el filtrado glomerular.

Reabsorción. Es el proceso por el cual los túbulos les reabsorben sustancias importantes como el potasio y el calcio del filtrado glomerular.

Secreción. Los túbulos renales secretan sustancias como el potasio y el hidrógeno.

Excreción. Es el proceso final por el cual los riñones eliminan los desechos y el exceso de sustancias del cuerpo.

Etiología

Hipertensión Arterial. Es una de las principales causas de enfermedad renal crónica. Puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones, lo que reduce su capacidad para filtrar sangre de manera efectiva.

• **Diabetes Mellitus.** La diabetes es una de las causas más comunes. Los niveles altos de azúcares en la sangre pueden dañar los riñones y reducir su capacidad para filtrar la sangre.

• **Glomerulonefritis.** Inflamación en los glomerulos que puede ser causada por infecciones, enfermedades autoinmunes o exposición a toxinas.

• **Poliquistica Autosómica Dominante.** Causa el crecimiento de quistes en los riñones, lo que puede dañar la estructura y función.

• **Nefropatía diabética.** Complicación de la diabetes que causa daño a los riñones y reduce su capacidad de filtrar sangre.

Enfermedad vascular. Puede causar daño a los vasos sanguíneos de los riñones lo que reduce su capacidad para filtrar sangre.

Infecciones. Causan daño a los riñones y reducen su capacidad para filtrar sangre.

Estudios en general.

Ultrasonido Renal. Una prueba idónea que utiliza ondas de sonido para crear imágenes de los riñones y evaluar su tamaño, forma y estructura.

Resonancia Magnética renal. Una prueba que utiliza imanes y ondas de radio para generar imágenes tridimensionales de los riñones.

Albumina en orina. Detecta la presencia de albumina, una proteína que puede pasar a la orina cuando los riñones están dañados. Un nivel de albumina en orina mayor a 30 mg/g puede indicar enfermedad renal.

Resonancia Magnética. Una prueba que utiliza imanes y ondas de radio para generar imágenes tridimensionales de los riñones.

Soluciones Alternativas.

Control dietético. Una dieta baja en sal y proteínas puede ayudar a reducir la carga de trabajo de los riñones.

Medicamentos. Se puede recetar medicamentos para controlar la presión arterial, reducir la retención de líquidos y disminuir los niveles de colesterol.

Hemodialisis. Un tratamiento que filtra la sangre fuera del cuerpo para eliminar desechos y toxinas.

Dialisis peritoneal. Un tratamiento que utiliza la membrana peritoneal para filtrar la sangre.

Ejercicio Regular.

Puede ayudar a mantener la salud renal.

Promover la circulación sanguínea adecuada.

Enfermedad Renal. Dieta.

Lactos y derivados.

- Leche descremada: 1 taza (240 ml) al día
- Yogurt light: 1 taza (240 ml) al día
- Queso: 1/2 taza (120 g) al día
- Quesos light: 1 oz (28 g) al día.

Carnes.

- Carne de res: 3 oz (85 g) por porción
2-3 porciones al día.
- Pollo sin piel: 3 oz (85 g) por porción
2-3 porciones al día.
- Pescados sin piel 3 oz (85 g)
Por porción, 2-3 porciones al día.

Huevo

Clara de huevo: 2 claras al día.

Verduras.

Verduras cocidas: 1 taza (150 g) porción
3-5 porciones al día.

Tubérculos

- Papa 1 mediana (50 g)
por porción 1-2 porciones
al día
- Otros tubérculos: 1/2
taza (100 g) por porción 1-2
porciones al día.

Frutas.

- Frutas secas 1 mediana
(150 g) por porción 2-3

Cereales y derivados.

- Arroz blanco 1/2 taza
Fideos cabellos de ángel
2-3 porciones

Bibliografia.

- > <https://share.google/wt7e011x33B1w5v01>
- > <https://share.google/07f14ivwB137U8a5y>.
- > <https://share.google/0j1ByFM4XMCFM5iw1>.
- > <https://share.google/Agg73fGg73fG0bV043SYLc>.