



Nombre del alumno: Yomileth de los Angeles Perez Jimenez

Nombre del tema: Alimentación normal.

Parcial: Cognito parcial

Nombre de la materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar.

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre Tercero

Comitan de Dominguez, Chiapas 26 de Julio de 2025

## Introducción

Las enfermedades renales y las enfermedades cardiovasculares representan las principales causas de mortalidad en las personas. La enfermedad renal se entiende como la pérdida progresiva y irreversible de la función de los riñones, lo cual impide que cumpla con sus funciones principales como es la eliminación de desechos del cuerpo, la filtración de la sangre, la regulación de electrolitos, líquidos, el pH de la sangre y la producción de hormonas que controlan la presión arterial, por eso al tener una enfermedad renal nos causan síntomas y signos para detectarlo y tener un tratamiento y dieta correcta.

Y las enfermedades cardiovasculares son trastornos que afectan al corazón y vasos sanguíneos estos padecimientos pueden ser causados por diversas enfermedades relacionadas como la obesidad, sedentarismo, colesterol elevado o enfermedades crónicas e incluso por una enfermedad renal. Ambas enfermedades se relacionan estrechamente entre sí ya que un daño renal puede afectar directamente al sistema cardiovascular por ello es importante comprender su fisiopatología, signos y síntomas, causas y medidas de prevención para ofrecer una atención integral al paciente con una participación en equipo y así promover y brindar cuidados preventivos.

# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Son un conjunto de trastornos que afectan al corazón, son enfermedades que afectan la estructura o el funcionamiento del sistema cardiovascular incluyendo el corazón y la red de vasos sanguíneos.

## Signos y síntomas

Pueden variar dependiendo del tipo y la gravedad de la enfermedad.

- Dolor torácico
- Disnea (Falta de aire)
- Palpitaciones
- Edema periférico
- Sincope/presincope
- Fatiga y debilidad
- Cianosis y palidez
- Claudicación intermitente.
- Tos y hemoptisis

## Etiología

- Hipertensión arterial (HTA)
- Dislipidemia
- Tabaquismo
- Diabetes mellitus
- Obesidad y sobrepeso
- Sedentarismo
- Estrés crónico
- Edad avanzada

## Fisiopatologías

El corazón es una bomba muscular que impulsa sangre por todo el cuerpo, cumpliendo dos funciones:

- Bombeo de sangre desoxigenada, hacia los pulmones para que se oxigene
- Bombeo de sangre oxigenada hacia todos los órganos y tejido del cuerpo.

**Función: sistólica (contracción)** el corazón se contrae para expulsar la sangre a pulmones y cuerpo.  
**Diastólica (relajación)** el corazón se relaja para llenarse de sangre nuevamente.  
**Automatismo:** capacidad de generar sus propios impulsos eléctricos  
**Conducción eléctrica:** sistema que coordina la contracción del corazón incluyendo el Haz de His.

## Haz de His

Es una estructura muscular especializada que transporta el impulso eléctrico desde el nodo AV hasta los Ventrículos del corazón. Actúa como un cable conductor que permite que los Ventrículos se contraigan de forma sincronizada.

## Mecanismos fisiopatológicos

- **Aterosclerosis:** acumulación de lípidos y placas en arterias lo que estrecha los vasos sanguíneos.
- **Valvulopatías:** fallo en el cierre o apertura de las Valvulas cardiacas
- **Infarto agudo de miocardio:** Obstrucción de una arteria coronaria afecta el Ventrículo izquierdo
- **Enfermedad arterial periférica:** Isquemia de extremidades no afecta directamente al corazón
- **Trombosis Venosa y embolia pulmonar:** formación de coágulos afecta el Ventrículo derecho y arteria pulmonar.

## Tipos de enfermedades cardiovasculares.

- **Cardiopatía isquémica:** ocurre cuando las arterias coronarias se estrechan o bloquean por aterosclerosis.
- **Insuficiencia cardíaca (IC):** Incapacidad del corazón para bombear sangre suficiente al cuerpo.
- **Arritmias cardíacas:** Alteraciones en el ritmo o frecuencia del corazón.
- **Cardiopatías congénitas:** Malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.
- **Miocardiopatías:** enfermedades del músculo cardíaco.
- **Enfermedades cerebrovasculares:** Afección de los vasos sanguíneos del cerebro.
- **Enfermedades valvulares:** Mal funcionamiento de las valvulas cardiacas

## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Son un conjunto de trastornos que afectan al corazón, son enfermedades que afectan la estructura o el funcionamiento del sistema cardiovascular incluyendo el corazón y la red de vasos sanguíneos.

### Tipos de enfermedades cardiovasculares.

- **Cardiopatía isquémica:** ocurre cuando las arterias coronarias se estrechan o bloquean por aterosclerosis.
- **Insuficiencia cardíaca (IC):** Incapacidad del corazón para bombear sangre suficiente al cuerpo.
- **Arritmias cardíacas:** Alteraciones en el ritmo o frecuencia del corazón.
- **Cardiopatías congénitas:** Malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.
- **Miocardiopatías:** enfermedades del músculo cardíaco.
- **Enfermedades cerebrovasculares:** Afección de los vasos sanguíneos del cerebro.
- **Enfermedades valvulares:** Mal funcionamiento de las válvulas cardíacas.

### Estudios para detección

- **Análisis de sangre:** Miden los niveles de colesterol, triglicéridos, glucosa y otras sustancias que puede indicar riesgo cardiovascular.
- **Electrocardiograma:** Registra la actividad eléctrica del corazón, detectando arritmias, leguemia.
- **Ecocardiograma:** se utiliza ultrasonido para crear imágenes del corazón en movimiento, evaluando su tamaño, forma y función.
- **Radiografía de tórax:** Permite visualizar el tamaño y forma del corazón.
- **Cateterismo cardíaco:** un procedimiento invasivo en el que se introduce un catéter en los vasos sanguíneos del corazón para evaluar la circulación.

### Soluciones alternativas o Tratamientos

- **Cambios en el estilo de vida**
  - Dieta saludable
  - Ejercicio regular
  - Control de peso
  - Manejo del estrés
  - Abandono de tabaco.
- **Cirugías cardíacas**
  - Trasplante de corazón
  - Reemplazo de válvulas cardíacas
  - Cirugía de bypass coronario
- **Intervenciones cardíacas**
  - Angioplastia
  - Colocación de stent
  - Ablación por catéter
- **Dispositivos médicos**
  - Marcapasos
  - Desfibriladores cardioversores implantables (DAI).

### Cuidados de enfermería.

- Se centran en la prevención, detección temprana, tratamiento y rehabilitación del paciente con problemas del corazón.
- **Educación sanitaria:** Cambios en el estilo de vida.
  - **Manejo de factores de riesgo:** Ayudar a controlar la presión arterial, colesterol, diabetes, peso y fumar.
  - **Monitoreo:** Signos vitales
  - **Administración de medicamentos.**
  - **Apoyo emocional:** al paciente y su familia.
  - **Atención en emergencia (RCP).**

## Dieta para paciente con enfermedad renal.

### • Desayuno

- 1/2 taza (120g) Avena cocida con agua.
- 1 cucharadita (5g) opcional miel o stevia.
- 1 rebanada (25g) pan blanco tostado.
- 1 taza (240ml) agua de manzana natural sin añadir azúcar.
- 1 pieza (50g) Huevo revuelto sin sal.

### • Merienda

- 1/2 pieza (75g) Manzana pelada
- 1 pieza (15g) Galleta maria.

### • Comida

- 90g (peso cocido) Pechuga de pollo hervida sin sal
- 1/2 taza (100g) Arroz blanco cocido sin sal
- 1/2 taza de cada una (100g) calabacita y zanahoria hervidas
- 1 pieza (30g) Tortilla de maíz
- 1 vaso (240ml) Agua de pepino natural sin azúcar.

### • Merienda

- 1/2 taza (120ml) Gelatina sin azúcar
- 4 piezas (30g) Galletas salmas sin sal

### • Cena

- 1 rebanada (25g) Pan blanco y 1 cucharadita (5g) mermelada sin azúcar.
- 1 vaso (240ml) Agua de Jamaica sin azúcar y lavada (para eliminar el potasio).

## ENFERMEDAD RENAL

La enfermedad renal o enfermedad de los riñones o nefropatía, engloba una variedad de condiciones que afectan las funciones de los riñones puede ser por medicamento y dañar los nefrones

### Signos y síntomas

Síntomas iniciales: suelen ser leves o inespecíficos.

- Fatiga o debilidad
- Edema leve
- Proteinuria
- Oliguria

Síntomas avanzados

- Edema generalizado
- Disnea
- Hipertensión arterial
- Prurito
- Anemia
- Encefalopatía uremica
- Oliguria o anuria

### Función y características de los riñones

Los riñones son dos órganos vitales, ubicados en la parte posterior del abdomen, tienen una forma y tamaño de frijol y miden aproximadamente 10-12 cm de largo, color marrón rojizo debido a su alta vascularización. Su peso es aproximadamente 130 gramos cada uno, 80 unidades funcionales contienen más de 1 millón de nefrones y salida urinaria.

- Los riñones filtran unos 180 litros de sangre al día y producen solo 1 a 2 litros de orina, por la reabsorción de agua y solutos.
- Función: Filtración de la sangre, regulación del equilibrio hídrico y electrolitos, pH sanguíneo, control de la presión arterial, producción de hormonas y formación de orina.

### Etiología

pueden tener múltiples causas algunas afectan directamente al riñón y otros provienen de enfermedades generales.

• **Daño directo al riñón**

- Diabetes mellitus: daño progresivo a los glomérulos
- Hipertensión arterial: Esclerosis de vasos renales
- Lupus eritematoso sistémico: Inflamación autoinmune
- Infecciones virales crónicas (Hepatitis B, C, VIH)

• **Factores obstructivos**

- Litiasis renal (cálculos)
- Tumores urinarios
- Hiperplasia prostática
- Malformaciones urinarias

• **Daño directo al riñón**

- Glomerulonefritis
- Síndrome nefrótico
- Enfermedades quísticas

### Tipos de enfermedades renales

- **Enfermedades glomerulares**
  - síndrome nefrótico
  - Nefropatía IgA
  - Glomerulonefritis crónica
  - Glomerulonefritis aguda
- **Enfermedades tubulointersticiales**
  - Nefritis intersticial aguda
  - Nefritis intersticial crónica
- **Enfermedad renal crónica**
- **Enfermedades quísticas del riñón**
  - riñón multiquístico
  - quistes simples
- **Infecciones renales**
- **Enfermedades vasculares renales**
- **Nefropatías metabólicas y sistémicas**
- **Enfermedades tumorales**

# ENFERMEDAD RENAL

La enfermedad renal o enfermedad de los riñones o nefropatía, engloba una variedad de condiciones que afectan las funciones de los riñones puede ser por medicamento y dañar los nefrones

## Tipos de enfermedades renales

- Enfermedades glomerulares
  - síndrome nefrótico
  - Nefropatía IgA
  - Glomerulonefritis crónica
  - Glomerulonefritis aguda
- Enfermedades tubulointestinales
  - Nefritis intersticial aguda
  - Nefritis intersticial crónica
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedades quísticas del riñón
  - riñón multiquístico
  - quistes simples
- Infecciones renales
- Enfermedades vasculares renales
- Nefropatías metabólicas y sistémicas
- Enfermedades tumorales.

## Estudios generales para detección

- Estudios de laboratorio
  - Análisis de orina EGO
  - Urocultivo
  - Pruebas sanguíneas

- Estudios de imagen
  - Ultrasonido renal
  - Tomografía computarizada
  - Resonancia magnética
  - Gamnografía renal

- Estudios especiales
  - Biopsia renal
  - Estudios inmunológicos

## Soluciones alternas

- **Nutrición Terapéutica:** una alimentación controlada es clave para evitar que la enfermedad avance

- **Tratamientos sustitutos** de la función renal
  - Hemodialis: purificación de la sangre mediante una máquina
  - Dialisis peritoneal: se utiliza el peritoneo como filtrador natural
  - Trasplante renal: reemplazo del riñón

- **Fitoterapia:** Algunas hierbas tienen propiedades diuréticas o antiinflamatorias.

- **Tratamiento farmacológico**
  - IECA o ARA II
  - Quelantes de fosforo y calcio
  - Eritropoyetina
  - Diuréticos

## Cuidados de enfermería

- Valoración integral del paciente.
  - signos vitales
  - Balance hídrico
  - Peso diario
- control de la dieta
- Administración segura de medicamentos
  - verificar niveles de creatinina y urea
- cuidados durante la diálisis
- Prevención de complicaciones
- Educación al paciente y su familia
- Evaluación de la piel y edemas.

## Dieta para paciente con enfermedad cardiovascular

### • Desayuno

- 1/2 taza (420g) Avena con leche descremada
- 1 rebanada (50g) pan Integral sin sal
- 1 pieza (50g) Huevo cocido
- 1/2 Vaso (120ml) Jugo natural de naranja

### • Merienda

- 1 taza (100g) Zonahoria o pepino en tiras
- 1 vaso (240ml) Agua natural

### • Comida

- 100g Filete de pescado blanco al vapor
- 1/2 taza (100g) Brocoli al vapor con limon
- 1 Vaso (240ml) Agua de limon con chia

### • Merienda

- 2 tazas (20-25g) Palomitos naturales sin sal
- 1 pieza (100g) Fruto Kiwi o mandarina.

### • Cena

- 2 piezas (30g) Tostadas horneadas sin sal
- 1/2 taza (120ml) Yogur natural sin azucar

## Bibliografía

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/cardiovascular-diseases-\(cvs\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/cardiovascular-diseases-(cvs))

<https://www.gob.mx/salud/articulos/enfermedades-del-corazon-y-vasos-sanguineos>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions>

<https://www.gob.mx/salud/articulos/enfermedad-renal>

<http://www.paho.org/es/temas/enfermedad-renal-cronica>

<http://www.optodate.com>