



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno Fernando Jael Juárez López

*Nombre del tema Introducción y Generalidades De Enfermedades
cardiovasculares*

Parcial I

Nombre de la Materia Nutrición Enfermedad cardiovasculares

Nombre del profesor Daniela Montserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura Nutrición

Cuatrimestre sexto

INTRODUCCIÓN Y GENERALIDADES DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Cuando hablamos de enfermedades del corazón, no estamos hablando de casos aislados o raros: se trata de uno de los problemas de salud más comunes y graves que existen hoy en día, sobre todo en países como México. Las enfermedades cardiovasculares agrupan varios padecimientos que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, y su incidencia ha ido en aumento por factores tanto genéticos como ambientales. Entre las más comunes están la hipertensión, la enfermedad cardíaca coronaria, los infartos, las arritmias y muchas veces, todas ellas tienen como raíz problemas con los lípidos en la sangre.

Uno de los principales responsables de estos padecimientos es la aterosclerosis, una enfermedad silenciosa que consiste en la acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias. Esa acumulación va endureciendo y estrechando los vasos, lo que hace que el corazón tenga que trabajar más y se aumente el riesgo de infartos o angina de pecho. Es aquí donde entra la enfermedad cardíaca coronaria, que ocurre cuando las arterias que llevan sangre al corazón están afectadas por estos depósitos.

Para entender cómo se llega a este punto, es necesario hablar de las lipoproteínas, que son moléculas encargadas de transportar grasas (como el colesterol y los triglicéridos) por la sangre. Las más conocidas son la LDL (el colesterol "malo") y la HDL (el "bueno"). Cuando hay un desequilibrio, como niveles altos de LDL y bajos de HDL, las probabilidades de tener problemas cardíacos aumentan.





En relación con esto, tanto el colesterol como los triglicéridos son necesarios para el cuerpo, pero en exceso pueden ser muy perjudiciales. La hipercolesterolemia, por ejemplo, es cuando hay demasiado colesterol en la sangre, lo cual se asocia fuertemente con enfermedades cardiovasculares. Y algo parecido pasa con los triglicéridos altos.

Además de las causas adquiridas, hay hiperlipidemias genéticas, como la hipercolesterolemia familiar, que es hereditaria y provoca niveles altísimos de colesterol desde edades muy tempranas. También está la hiperlipidemia familiar combinada, donde no solo se eleva el colesterol, sino también los triglicéridos. Estas condiciones, aunque no se deben al estilo de vida, sí se pueden agravar si no se cuidan ciertos hábitos.

Por eso, el diagnóstico médico temprano es clave. A través de análisis de sangre, historia clínica y estudios complementarios, los médicos pueden identificar si una persona está en riesgo y comenzar con medidas preventivas o tratamientos adecuados. Pero el diagnóstico no lo es todo: también se necesita un compromiso real con la prevención de los factores de riesgo.



Aquí es donde entra el papel fundamental del estilo de vida. Los factores modificables como el sedentarismo, una dieta alta en grasas saturadas, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el estrés mal manejado son completamente evitables o controlables. Cambiar estos hábitos puede reducir significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

También hay factores de riesgo controlables, como la presión arterial alta, la diabetes y el colesterol elevado, que si se tratan adecuadamente con medicamentos, dieta y ejercicio, se pueden mantener bajo control. Por otro lado, existen factores de riesgo inmodificables como la edad, el sexo o la genética, que no podemos cambiar, pero sí podemos compensar con un estilo de vida saludable.

En conclusión, las enfermedades cardiovasculares no llegan de la nada. En la mayoría de los casos, son el resultado de años de malos hábitos. La buena noticia es que, aunque hay factores que no podemos modificar, hay muchos otros que sí están en nuestras manos. Por eso, más que tratar, lo ideal es prevenir, y eso empieza con decisiones diarias: lo que comemos, cuánto nos movemos, cómo manejamos el estrés. Porque al final, el corazón no solo late por sí mismo, sino por todo lo que hacemos para cuidarlo.

