



Nombre del Alumno: Alexa Paola Bermúdez Fernández

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Sexto

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte en todo el mundo. En México, estas enfermedades representan un importante problema de salud pública, ya que son responsables de una gran proporción de las muertes anuales. En este ensayo, se abordarán los conceptos básicos de las enfermedades cardiovasculares, su incidencia en México, y los factores de riesgo asociados.

Las enfermedades cardiovasculares incluyen una variedad de condiciones que afectan al corazón y los vasos sanguíneos, como la enfermedad cardíaca coronaria, el accidente cerebrovascular y la hipertensión arterial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo, y en México, se estima que más de 170.000 personas mueren cada año debido a estas enfermedades.

La ateroesclerosis es una condición en la que se acumula placa en las arterias, lo que puede llevar a la enfermedad cardíaca coronaria. La enfermedad cardíaca coronaria se produce cuando las arterias coronarias se estrechan o bloquean, lo que puede causar un ataque al corazón. La ateroesclerosis es una de las principales causas de enfermedad cardíaca coronaria, y se estima que más del 70% de los casos de enfermedad cardíaca coronaria se deben a la ateroesclerosis.

Las lipoproteínas son moléculas que transportan lípidos en la sangre. Hay varios tipos de lipoproteínas, incluyendo las lipoproteínas de alta densidad (HDL) y las lipoproteínas de baja densidad (LDL). Las HDL se consideran "colesterol bueno" porque ayudan a eliminar el exceso de colesterol de las arterias, mientras que las LDL se consideran "colesterol malo" porque pueden contribuir a la formación de placa en las arterias.

El colesterol y los triglicéridos son dos tipos de lípidos que se encuentran en la sangre. El colesterol es un componente esencial de las membranas celulares, mientras que los triglicéridos son una fuente de energía para el cuerpo. Sin embargo, los niveles elevados de colesterol y triglicéridos en la sangre pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Las hiperlipidemias genéticas son condiciones hereditarias que afectan la forma en que el cuerpo procesa los lípidos. Algunas de las hiperlipidemias genéticas más comunes incluyen la hipercolesterolemia familiar y la hiperlipidemia familiar combinada.

La hipercolesterolemia familiar es una condición genética que se caracteriza por niveles elevados de colesterol en la sangre. Esta condición puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular en personas jóvenes, mientras que la hiperlipidemia familiar combinada es una condición genética que se caracteriza por niveles elevados de colesterol y triglicéridos en la sangre. Esta condición puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular.

El diagnóstico médico de las enfermedades cardiovasculares se basa en una combinación de pruebas y exámenes, incluyendo análisis de sangre, electrocardiogramas y pruebas de imagen. La prevención de los factores de riesgo es fundamental para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Algunos de los factores de riesgo que se pueden prevenir incluyen la hipertensión arterial, el tabaquismo y la obesidad.

Los factores modificables relacionados con el estilo de vida incluyen la dieta, el ejercicio y el estrés. Una dieta saludable y equilibrada, el ejercicio regular y la gestión del estrés pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, los factores de riesgo controlables incluyen la hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes. El control de estos factores de riesgo puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y los factores de riesgo inmodificables incluyen la edad, el sexo y la historia familiar. Aunque estos factores de riesgo no se pueden modificar, es importante conocerlos para tomar medidas preventivas.

En conclusión, las enfermedades cardiovasculares son un importante problema de salud pública en México. La comprensión de los factores de riesgo y la prevención de los mismos es fundamental para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Es importante conocer los factores de riesgo modificables y controlables para tomar medidas preventivas y reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Referencias

- *Cardio alianza.* (s.f.). Obtenido de Enfermedades cardiovasculares: <https://cardioalianza.org/las-enfermedades-cardiovasculares/>
- OMS. (11 de Junio de 2021). *Organizacion mundial de la salud.* Obtenido de Enfermedades cardiovasculares: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- OPS. (s.f.). *Organizacion panamericana de la salud.* Obtenido de Enfermedades cardiovasculares: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>