

Universidad del Sureste

Alumna: Marcia Sofía Hernández Morales

L.N.: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Asignatura: Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares

Tipo de Trabajo: Ensayo

Unidad I

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas.



La enfermedad cardiovascular es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. Esta enfermedad es responsable de un gran número de muertes en países desarrollados y en vías de desarrollo. Hablando de México, las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte que afectan a hombres y mujeres por igual y va en aumento su prevalencia con la edad, esto según la Secretaría de Salud, 2022. Las enfermedades cardiovasculares incluyen, la enfermedad cardíaca coronaria (ECC), la aterosclerosis, hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca y la enfermedad vascular periférica, entre muchas otras. La importancia de manejar las enfermedades cardiovasculares no solo abarca su prevalencia, sino también en los muchos factores de riesgo que se pueden modificar y pueden prevenir su aparición, cuando se habla de estos factores modificables se refieren a la dieta, actividad física o ejercicio, el control del colesterol y la hipertensión. También se menciona, que la hipertensión (es el aumento de la presión arterial) es una enfermedad desencadenante de las enfermedades cardiovasculares y va de la mano con la aterosclerosis. Para que pueda desarrollarse la aterosclerosis primero se da la aterogenia que es el inicio de la enfermedad de aterosclerosis, siendo un proceso crónico, inflamatorio y localizado en un área específica, teniendo como factores de riesgo la elevación de los niveles de colesterol en sangre, sobre todo el colesterol LDL (colesterol de baja densidad). Más que nada, se pretende analizar las generalidades y todo lo que puede abarcar este proceso de las enfermedades cardiovasculares, qué las desencadenan, qué causan y cuáles son las medidas a tratar. Conocer los múltiples factores de riesgo modificables como la dieta, ejercicio, tabaquismo, control de los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, ya que todos estos están al alcance de ser modificados y ofrecer una mejor y larga calidad de vida.

Introducción y Generalidades de las Enfermedades

Cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares comprenden un gran apartado de trastornos del sistema circulatorio, entre ellos se encuentran la Cardiopatía isquémica, la Aterosclerosis, Hipertensión arterial, Enfermedad cerebrovascular también conocida como ICTUS y la Insuficiencia cardíaca. Hablando particularmente de la enfermedad coronaria, es una enfermedad de tipo más frecuente y mortal en la población, ya que es la responsable de que se den los famosos infartos agudos al miocardio y muerte súbita. En México se reporta por el INEGI, 2023, que más del 20% de muertes anuales se relacionan con enfermedades del corazón. Por otro lado, la Aterosclerosis es el proceso central en muchas enfermedades cardiovasculares, se caracteriza por la acumulación de lípidos (grasa) y células inflamatorias en las paredes de los vasos sanguíneos, esto conduce a un endurecimiento y estrechamiento de las arterias, produciendo mayor presión del flujo de sangre por parte del corazón y evitando su paso por los vasos sanguíneos ya que el estrechamiento se debe a la acumulación de grasa o células inflamatorias que se sitúan ahí. Todo este proceso tiene inicio con la oxidación del colesterol LDL (colesterol de baja densidad), desencadenando una respuesta inflamatoria local. Los monocitos se transportan al endotelio dañado, transformándose allí en macrófagos para poder fagocitar (comer) el colesterol LDL, convirtiéndose en células espumosas y la acumulación de estas genera una estría grasa. La inflamación va progresando hasta la formación de la placa de ateroma, que este puede romperse y ocasionar una trombosis. Las placas vulnerables se caracterizan por una cubierta delgada fibrosa, con un núcleo lipídico grande, representan un alto riesgo de ruptura y formación de coágulos, conduciendo a un infarto o ICTUS. Lo que realmente

alarma a esta condición es que es de carácter silencioso debido a que muchas personas presentan síntomas hasta que ocurre un evento cardiovascular agudo. El transporte de lípidos en sangre es mediado por lipoproteínas como el colesterol HDL, LDL, IDL, VLDL y los quilomicrones. El colesterol LDL transporta el colesterol a las células en exceso y cuando se oxidan promueven las formaciones de placas ateroscleróticas. El colesterol HDL facilita el transporte reverso del colesterol, llevándolo de vuelta al hígado para su eliminación. Las condiciones hereditarias se asocian con los niveles elevados de colesterol y triglicéridos, un ejemplo es la Hipercolesterolemia familiar y la Hiperlipidemia familiar. Para el diagnóstico de enfermedades cardiovasculares no requiere de métodos invasivos, se usan otros métodos como el electrocardiograma, prueba de esfuerzo y ecocardiograma. Se puede optar por la angiografía coronaria, aunque es invasiva, pero es una de las pruebas más precisas para la detección de obstrucciones en las arterias. Otros métodos como la resonancia magnética y la tomografía computarizada permiten identificar placas pequeñas y medir depósitos de calcio que son útiles para la predicción de vómitos cardiovasculares a futuro. La prevención primaria en las enfermedades cardiovasculares está basada en la modificación de los factores de riesgo. Está visto que la disminución de cifras de enfermedades cardiovasculares en la población se debe a la modificación de estos factores de riesgo. Entre los más importantes se destaca la dieta, la realización del ejercicio físico diario o ciertas veces a la semana, control de estrés, evitar el consumo de tabaco y la mantención de un peso saludable. Dietas que sean ricas en fibra, bajas en grasas saturadas y altas en frutas y verduras han demostrado la disminución del riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares. La actividad física con regularidad mejora el perfil lipídico, la presión arterial, la función endotelial y reduce la inflamación sistémica. Se ha

demostrado, en cuanto al tabaquismo, que las mujeres fumadoras son 10 veces más propensas a desarrollar enfermedad cardiovascular, además de usar anticonceptivos orales. Otros factores de riesgo pero que son controlables son la Diabetes, Hipertensión arterial, Obesidad y el Síndrome metabólico. Particularmente la Diabetes, aumenta tres veces el riesgo a sufrir de enfermedades cardiovasculares, debido a que se asocia con las dislipidemias, hipertensión y la obesidad. La obesidad está estrechamente vinculada con los marcadores inflamatorios y disfunción del endotelio en esta enfermedad, ya que ha alcanzado niveles bastante elevados en la sociedad, especialmente hablando de niños y adolescentes. También se habla de los factores de riesgo no modificables como el género, la edad, antecedentes familiares y la menopausia en las mujeres. Estos factores no pueden cambiarse pero son de ayuda para ayudar a la identificación de las personas con mayor riesgo a enfermedades cardiovasculares y establecer estrategias preventivas más agresivas.

Las enfermedades cardiovasculares son una amenaza significativa para la salud en la sociedad, debido a su alta prevalencia y su impacto en la calidad y esperanza de vida. El comprender su fisiopatología, saber identificar los factores de riesgo e implementar estrategias de prevención son fundamentales para evitar que se sigan propagando. La situación en México es muy alarmante debido a los altos índices de obesidad en la población, sedentarismo y los malos hábitos alimenticios. Para revertir esta tendencia se debe de tener un enfoque integral donde incluya cambios en el estilo de vida, un diagnóstico oportuno con inclusión de un tratamiento farmacológico. Para enfrentar las enfermedades cardiovasculares no solo requiere del esfuerzo individual, sino también de un compromiso gubernamental y de la población para la promoción de políticas de salud eficaces.

Bibliografía

Universidad del Sureste. 2025. Antología de Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares.

PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/79d0d1c7e48664d17e7d838>

6c879152f-LC-

LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.pdf