

Nombre de la alumna: Claudia Sofía Chávez Laparra

Profesora: Daniela

Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Licenciatura: Nutrición

**GENERALIDADES DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.**

En este ensayo daremos una pequeña introducción de conceptos generales y algunas patologías más comúnmente vistas. Principalmente una enfermedad cardiovascular (ECV) es un grupo de trastornos relacionados que dan lugar a una serie de complicaciones como a la enfermedad cardíaca coronaria (ECC), ateroesclerosis, hipertensión, insuficiencia cardíaca (IC), entre otras por mencionar algunas; esta clase de enfermedades es de gran prevalencia pública pues la llegan a padecer una en cada tres personas presentando alguna dificultad de esta clase, siendo así la principal causa de muerte en ambos sexos. En segunda encontramos la aterogenia que es quien conduce al desarrollo de ateroesclerosis, esta enfermedad es de tipo crónica, inflamatoria y local, siendo su factor de riesgo un aumento de niveles del colesterol LDL, pues este tipo de colesterol es el que daña las paredes arteriales, por tanto al haber una placa le provoca lesión, progresión o finalmente un desgarro convirtiéndose así en un trombo dando lugar a otro tipo de dificultad puesto que a un lapso de tiempo puede obstruir alguna arteria perjudicando así el flujo sanguíneo provocando la elevación de la presión, puesto que la ateroesclerosis se ve implicada en la pérdida del control de movimiento del vaso sanguíneo (vaso dilatación y vaso constricción). Esta clase de enfermedades se da inicio con las altas concentraciones de colesteroles y triglicéridos por elevado consumo de grasas saturadas, para mayor entendimiento el colesterol LDL (colesterol de baja densidad) es conocido coloquialmente como el “colesterol malo”, pues digamos que es el colesterol más concentrado y difícil de deshacer, quien le da lugar a este colesterol es el colesterol IDL (colesterol de intermedia densidad) proveniente del colesterol VLDL (colesterol de muy baja densidad), finalmente quien “combate” al colesterol “malo” es el colesterol HDL (colesterol de alta densidad) conocido coloquialmente como el “colesterol bueno” ya que este rejunta todas las moléculas de grasa. Así como podemos ver el colesterol LDL es uno de los factores de riesgo principales para la ECC, ictus y mortalidad. Los colesteroles molecularmente están conformados por lipoproteínas que se puede decir que son lípidos más proteínas, se dice que en lo interior de la molécula de lipoproteína se encuentra la parte lipídica y por fuera la parte proteica abriendo paso así a una cierta disolubilidad con el agua. Ahora los triglicéridos se dividen en categorías de concentración como ejemplo los niveles normales son <150 mg/dl, seguido del límite alto de 150 a 199 mg/dl, alta de 200 a 499 mg/dl y muy alta de >500 mg/dl. Al haber una hipercolesterolemia y una hipertrigliceridemia en conjunto se le conoce como una dislipidemia; en caso de las dislipidemias las podemos dividir en dislipidemias primarias o genéticas que es cuando el gen receptor del colesterol viene alterado y luego están las secundarias que estas son provocadas por el padecimiento de otra patología. Ahora sabiendo eso para conllevar a un diagnóstico médico cardiovascular se usan pruebas no dolorosas como un electrocardiograma, prueba de esfuerzo (es la medición de la fuerza del corazón), gammagrafía con talio ( observar si no hay alguna arteria obstruida), ecocardiograma (ver el tamaño del corazón) y la resonancia magnética (ayuda a ver lesiones pequeñas como por ejemplo la progresión o regresión de la ateroesclerosis); es importante recordar que el corazón es un musculo pero es el único de todos que no tiene que ser trabajado ya que al hacer lugar a una hipertrofia del mismo provocara problemas a otros órganos como a los pulmones, combinando enfermedades cardiovasculares y respiratorias en conjunto. La prevención de esta clase de enfermedades va acorde de nuestra dieta, estilo de vida y hábitos, recomendado chequeos frecuentes puesto que la mayoría de los pacientes que las padecen refieren no sentir algún síntoma, y los problemas que llegan a sentir es cuando la enfermedad ya esta muy avanzada. Existen algunos factores modificables para disminuir el riesgo de esta clase de problemas como vendría siendo la obesidad, hipertensión, diabetes o síndrome metabólico, pues al tenerlas en un buen de control de evitamos un estilo más delicado de salud, por ende existen factores no modificables como la edad, eso, antecedentes familiares, genética y menopausia, es decir, que al saber estos factores podemos adaptarnos a un estilo de vida para llevar estas patologías lo mas controlado posible. En conclusión vemos como es que este tipo de enfermedades están interrelacionadas en sí, es de importancia el constante chequeo de salud puesto que al no presentar síntomas podemos detectarlas no a tiempo provocando que ya no haya un retroceso, mas lo ya sabido de actividad física, buena dieta para una calidad de vida buena