



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Bryant reyes robles*

*Introduccion y generalidades de las enf. cardiovasculares*

*1er Parcial*

*Enfermedades cardiovasculares*

*Licenciatura en nutricion*

*6to Cuatrimestre*

Para comenzar a redactar el presente ensayo debemos tener una idea de lo que se viene en la siguiente lectura, comencare con un tema de de alto interes ya que este nos dice que las enfermedades cardiovasculares o bien tambien conocidas como las (ECV) son un grupo de problemas que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Incluyen cosas como la hipertensión, la enfermedad cardíaca coronaria, la insuficiencia cardíaca y la aterosclerosis. Aunque suenen diferentes, todas están conectadas y muchas veces se presentan juntas. En Estados Unidos, más de 81 millones de adultos sufren algún tipo de ECV, lo que significa que 1 de cada 3 personas vive con esta condición.

Estas enfermedades son la principales causantes de muerte tanto en hombres como en mujeres. Según la American Heart Association, cada 25 segundos alguien en EE.UU. sufre un problema coronario, y cada minuto, alguien muere por ello. El infarto de miocardio, que ocurre cuando se bloquea el flujo de sangre al corazón, es una de las formas más graves y comunes de ECV, De todas las causas de muerte, las primeras son ECC, cáncer e ictus (AHA, 2010). La enfermedad cardíaca coronaria (ECC) implica el estrechamiento de los pequeños vasos que oxigenan el músculo cardíaca lo que tambien es una de las principales enfermedades que causan la muerte.

Lo mas preocupante es que el riesgo o los riesgos varían según factores como lo son el género, la edad y el grupo étnico. por ejemplo, los hombres afroamericanos menores de 65 años tienen las tasas más altas de muerte por enfermedad coronaria, y las mujeres afroamericanas presentan mayores riesgos que las mujeres caucásicas en cualquier edad. también hay diferencias entre otros grupos: los hawaianos y pueblos de las islas del Pacífico tienen una tasa del 19.7%, mientras que los asiáticos apenas un 5.2%.

Lo que es una buena noticia para todos es que muchas ECV se pueden prevenir con cambios simples como hacer ejercicio, comer mejor, evitar el tabaco y controlar el estrés pueden hacer una gran diferencia., tambien nos ayuda mucho el tener acceso a chequeos médicos y tratamientos adecuados esto para llevar un contral y tener menos riesgo de padecer un ECV.

Para darle una continuidad a los temas hablare respecto a la enfermedad cardiaca coronaria, cuando hablo de problemas del corazón, uno de los más comunes y peligrosos es la enfermedad cardíaca coronaria, y todo comienza con un proceso llamado aterosclerosis , **esto en realidad suena** complicado, pero en realidad es bastante sencillo de entender esto es cuando nuestras arterias, que deberían estar limpias y elásticas, se llenan de placas de grasas, colesterol y otras sustancias, estas placas son las que poco a poco nos van dañando las paredes internas de buestros vasos sanguineos.

El cuerpo, al darse cuenta del daño, responde con inflamación y como en toda pelea, entran en juego los glóbulos blancos, que intentan “limpiar” lo que hay en la arteria , lo que realmente es el problema es que, en vez de solucionar, muchas veces complican más la cosa: forman una especie de “mezcla pegajosa” con el colesterol malo (el famoso LDL) y terminan convirtiéndose en lo que se conoce como células espumosas. Así nacen las estrías grasas y, más adelante, las placas más sólidas.

A veces, el cuerpo intenta adaptarse agrandando la arteria para que siga pasando la sangre, pero esto no siempre funciona bien. Esas placas pueden romperse, soltar pedazos o causar

coágulos que son los famosos (trombos), que pueden bloquear totalmente el paso de la sangre al corazón. Y aquí es donde todos nos preguntamos ¿qué pasa cuando el corazón no recibe suficiente sangre? Exacto: infarto.

Este tipo de enfermedad, llamada enfermedad cardíaca coronaria, es básicamente una consecuencia de ese proceso lento y silencioso que ocurre dentro de nuestras arterias, lo más preocupante es que muchas veces no da señales hasta que ya es tarde.

Para poder explicar el siguiente tema les explicare lo que son las funciones de las lipoproteínas y lo que son , básicamente estas son una mezcla de grasa y proteína que ayuda a mover todo eso por la sangre sin problema alguno.

Hay varios tipos de estas “bolitas transportadoras” las cuales son :

- Quilomicrones: se encargan de llevar la grasa que viene de la comida.
- VLDL: llevan los triglicéridos desde el hígado al resto del cuerpo.
- LDL: este es el que le dicen “colesterol malo” porque si hay mucho, se pega en las arterias.
- HDL: el “colesterol bueno”, porque recoge el exceso de grasa y lo lleva al hígado para que se elimine.

Las lipoproteínas ayudan a que las grasas lleguen a las células, ya sea para dar energía, para guardarlas como reserva, o para fabricar cosas que el cuerpo necesita, como algunas sustancias que ayudan en la inflamación o cuando te cortas y necesitas cicatrizar.

Al salir de este tema les podre ya comenzar a hablarles respecto lo que es el colesterol y los triglicéridos, comencare diciendoles y explicandoles que el colesterol no es algo malo en si , de hecho, el cuerpo es el que lo necesita para muchas cosas, como por ejemplo : formar hormonas o ayudar a construir células. El problema está en cuánto colesterol tenemos y en qué forma la tenemos. El colesterol viaja por la sangre dentro de unas partículas llamadas lipoproteínas.

El colesterol y los triglicéridos son grasas que viajan en la sangre dentro de unas partículas llamadas lipoproteínas. El colesterol total que se mide en los análisis incluye lo que llevan las LDL (60-70%), HDL (20-30%) y VLDL (10-15%).

El colesterol que más preocupa es el de LDL, porque cuando está alto, puede causar problemas graves como enfermedades del corazón, infartos o derrames cerebrales.

Por otro lado, los triglicéridos también viajan en lipoproteínas como los quilomicrones y las VLDL. Cuando hay muchos triglicéridos en la sangre, también pueden ser peligrosos, ya que activan plaquetas, forman coágulos y bloquean las arterias. Si están muy altos (más de 500 mg/dl), pueden incluso causar pancreatitis, que es una inflamación fuerte del páncreas.

Las personas con triglicéridos muy elevados muchas veces necesitan dietas bajas en grasa y medicamentos. Además, los triglicéridos altos son una parte del síndrome metabólico, que también incluye presión alta, azúcar elevada y colesterol bueno (HDL) bajo.

Por otro lado entrando a un nuevo tema se nos dice que el estudio y la identificación de los genes responsables de las formas familiares de hiperlipidemia han permitido conocer mejor las funciones de las enzimas, las apohoproteínas y los receptores celulares implicados en el metabolismo lipídico.

Abordando un nuevo tema les explicare a continuación lo que es la Hipercolesterolemia familiar y la Hiperlipidemia familiar combinada. La hipercolesterolemia familia es es un trastorno monogénico presente en todo el mundo, que afecta a unos 10 millones de personas. Es un factor de riesgo principal para ECC; el 85% de los hombres y el 50% de las mujeres con HF tendrán un problema coronario antes de los 65 años a no ser que reciban el tratamiento adecuado para la hipercolesterolemia.

Y la Hiperlipidemia familiar combinada es es un trastorno en el que dos o más personas de la familia presentan concentraciones séricas de colesterol de LDL o triglicéridos por encima del percentil 90. En pacientes con HFC se observan varios patrones de lipoproteínas. Estos pacientes pueden presentar: 1) aumento de LDL con triglicéridos normales (tipo IIa); 2) aumento de LDL con aumento de triglicéridos (tipo IIb), o 3) aumento de VLDL (tipo IV), todas las formas de HFC causan enfermedad prematura; cerca del 15% de los pacientes que han sufrido un IM antes de los 60 años tienen HFC. La alteración en la HFC es el exceso de producción hepática de apo B-100 (VLDL) o un defecto en el gen que produce lipasa hepática, la enzima del hígado implicada en la extracción de triglicéridos del torrente sanguíneo.

Entrando en un nuevo tema abordare lo que es el diagnostico medico, para saber si alguien tiene una enfermedad del corazón, se empiezan usando pruebas que no duelen ni molestan, como el electrocardiograma, la prueba de esfuerzo, la ecocardiografía o la gammagrafía con talio. Estas ayudan a ver si el corazón está funcionando bien o si hay señales de alarma.

Si se necesita algo más exacto, se hace una prueba llamada cateterismo, donde se mete un tubito por una arteria y se inyecta un líquido para ver si hay obstrucciones. Aunque esta prueba es buena, no siempre detecta placas pequeñas.

También se usan resonancias magnéticas, medición del grosor de las arterias o estudios para ver el calcio acumulado. Si hay mucho, es señal de que puede haber problemas más adelante.

Lo más loco es que muchos infartos ocurren en arterias que no estaban muy tapadas, porque se forma un coágulo de repente. Por eso, es importante detectar todo a tiempo, incluso si los síntomas parecen leves.

Hablare un poco acerca de lo que son las prevenciones de los factores de riesgo, la prevención primaria de estos trastornos consiste en la evaluación y el tratamiento de los factores de riesgo en personas asintomáticas, Se ha demostrado que la reducción de los factores de riesgo disminuye la ECC en personas de cualquier edad. Cerca de la cuarta parte de la reducción de ECC es atribuible a un mejor tratamiento; más de la mitad deriva del descenso de los factores de riesgo. Muchos problemas coronarios podrían prevenirse adoptando un estilo de vida saludable (dieta cardiosaludable, ejercicio regular, control del

peso y abstinencia de tabaco) y siguiendo el tratamiento farmacológico para los lípidos y la hipertensión.

Abordando un tema de alta importancia para mi, en respecto de los factores modificables puedo decir que se sabe que la dieta de mala calidad , la inactividad fisica ,el estrés y el tabaco son os causantes de enfermedades y por lo cual es recomendable ir cambiando y modificando para la prevencion.

Por otro lado los factores de riesgo modificables nos dice que la diabetes,la hiper tension, el síndrome metabólico,y la obesidad son factores que con un buen cuidado y buenos hábitos de igualmanera podemos modificar para llevar una mejor vida.

Los factores de riesgo que son inmodificables como lo son: los antecedentes familiares , la edad , el sexo y la menopausia son cosas que ya nunca se podran modificar a mneos que lleguemos con un especialista de la genética por otro lado estos aspectos jamas tendran midificaciones y esto es preocupante ya que tenemos una amplea variedad de padecer una enfermedad.

## **BIBLIOGRAFIA**

**<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/79d0d1c7e48664d17e7d8386c879152f-LC-LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.pdf>**