



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Alexa Paola Bermúdez Fernández

3er Parcial

Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Daniela Monserrath Méndez Guillén

Nutrición

6to cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 04 de julio del 2025

Insuficiencia cardiaca

Insuficiencia cardiaca

Anteriormente denominada insuficiencia cardiaca congestiva, el corazón es incapaz de proporcionar el flujo sanguíneo necesario al resto del organismo

Sintomas

- Cansancio
- Disnea
- Edema

Alteraciones

- Válvulas
- Músculos cardíacos
- Vaso sanguíneo
- Vascularización

La IC, puede ser:

- Derecha
- Izquierda
- Ambos lados del corazón

Se clasifica en:

- Insuficiencia sistólica: Cuando el corazón no puede bombear o expulsar eficientemente la sangre
- Insuficiencia diastólica: Cuando el corazón no puede llenarse de sangre como debería

Clasificación

CLASE I

1. No hay síntomas inadecuados con la actividad ordinaria

CLASE II

2. Ligera limitación de la actividad física

CLASE III

3. Marcada limitación de la actividad física

CLASE IV

4. Incapacidad de realizar actividad física sin sentir malestar, dolor torácico en reposo



Factores de riesgo

- **Funcionales:** Debilidad, cansancio
- **Estructurales:** pérdida de masa muscular, atrofia, fibrosis, no apoptosis, cambio del tipo de fibras de tipo 1 a 2b

- **Flujo sanguíneo:** Lesión endotelial, densidad capilar, vasodilatación
- **Metabolismo:** Proteólisis, metabolismo oxidativo

- **Inflamación neuroendocrina:** Citosinas y marcadores de oxidación, adrenalina, nora adrenalina, cortisol
- **Inactividad factores genéticos:** factor de necrosis tumoral α , miostatina

Prevención primaria

Estadios A y B

- **Objetivos:**
- **Tratamiento de factores de riesgo**

Evitar daño estructural y aparición de síntomas

Hipertensión, dislipidemia, diabetes

Insuficiencia cardiaca

Restricciones dieteticas

- Reducción de sal en la dieta
- Reduccion de grasa en la dieta
- Reduccion del volumen de la comida
- Reduccion de peso si existe sobrepeso o obesidad

Tx nutricional

- **Harina:** Pan sin sal, pan integral sin sal, arroz, pasta, italiana sin huevo, maíz
- **Lácteos:** Leche y yogures desnatados
- **Cárnicos:** Pollo sin piel, pavo, conejo, pescado Lancome y azul, clara de huevo

Etiquetado nutricional

- **Sin sodio:** Menos de 5 mg por ración
- **Muy bajo en sodio:** 35 mg o menos por ración

- **Bajo en sodio:** 140 mg o menos por ración
- **Reducido en sodio:** 25 por ciento menos de sodio por ración que la variante normal

- **Ligeramente sodio:** 50 por ciento menos de sodio por ración que la variante normal
- **Sin sal:** No se añade sal durante el procesamiento

Cafeína

Se considera perjudicial para los pacientes con IC por que contribuye a las irregularidades del ritmo cardiaco

Cafeína e hipertension

La cafeína puede aumentar los niveles plasmaticos, hormonas como la adrenalina, noradrenalina y el cortisol

Cafeína y homocisteína

La homocisteína es un producto metabólico de la metionina y sus niveles aumentan cuando existe deficiencia de folato vitamina B6 y vitamina B12

Acidos grasos

- **Omega-3 :** Parece disminuir el riesgo de problemas CV prolongados (como ataque al corazón e insuficiencia cardiaca) y muerte
- **Suplementos dietéticos:** No disminuyen el riesgo de problemas CV prolongados

Calcio

Los pacientes con IC tienen mas riesgo de presentar osteoporosis por la escasa actividad fisica

Alcohol:

En exceso, el alcohol contribuye a la ingesta de líquidos y aumenta la presión arterial

Vitaminas

Folato, vitamina B6 y vitamina B12

Ingesta dietéticas de folato y vitamina B6 se han asociado con menor riesgo de mortalidad por IC e ictus

Magnesio:

Tiamina:

Vitamina D:

Los suplementos de magnesio (800 mg/día) logran pequeñas mejorías en la capacidad de distensión de las arterias

(200 mg/día) mejoran la fracción de eyección del ventriculo izquierdo

Los suplementos de vitamina D (50 mg o 2.000 unidades internacionales de vitamina D3 al día) durante 9 meses aumentaron la citocina antiinflamatoria IL-10 y redujeron los factores proinflamatorios en pacientes con IC