

*Nombre de la alumna: Hilary Ariadne
Guillen Maldonado*

*Nombre de la profesora: Daniela
Monserrath Méndez Guillen*

*Materia: NUTRICION EN
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES*

Actividad: Ensayo

Unidad: 1ra unidad

Cuatri: 6to cuatri



INTRODUCCIÓN Y GENERALIDADES DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares son problemas que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. Entre las más comunes están los infartos, los derrames cerebrales, la presión alta, y la insuficiencia cardíaca. Son la principal causa de muerte en el mundo, pero muchas veces se pueden prevenir.

Estas enfermedades suelen estar relacionadas con malos hábitos como fumar, comer mal, no hacer ejercicio, tomar mucho alcohol, o tener estrés constante. También pueden aparecer por condiciones como la diabetes, el colesterol alto o la hipertensión (presión alta). Todos estos factores hacen que las arterias se tapen o se endurezcan, lo que dificulta el paso de la sangre al corazón o al cerebro. Aquí conoceremos un poco más la causa y el proceso de las enfermedades cardiovasculares.

La enfermedad cardíaca coronaria (ECC) implica el estrechamiento de los pequeños vasos que oxigenan el músculo cardíaco. El infarto de miocardio (IM) o la isquemia, en una o más de las arterias coronarias con lesión tisular, es la principal forma de cardiopatía responsable de las muertes por ECV. La cardiopatía y el ictus causan la mayoría de los fallecimientos en ambos sexos de todos los grupos étnicos, aumentando con la edad.

La aterosclerosis es una enfermedad en la que las arterias se van estrechando y endureciendo con el tiempo, debido a la acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias en sus paredes. Esto es lo que impide que la sangre fluya con normalidad.

La placa se forma cuando la inflamación estimula una respuesta por parte de los leucocitos fagocitos de la sangre. Una vez en el tejido, los monocitos pasan a ser macrófagos que ingieren colesterol oxidado, y se convierten en células espumosas y después en estrías grasas en esos vasos.

Las placas vulnerables son lesiones con una delgada cubierta fibrosa, pocas células de músculo liso, muchos macrófagos (células inflamatorias) y un gran núcleo lipídico. Los cambios arteriales comienzan en la lactancia y progresan sin síntomas a lo largo de la edad adulta si la persona tiene factores de riesgo, es susceptible de sufrir trombosis arteriales o tiene susceptibilidad genética.

La enfermedad cardíaca coronaria es una consecuencia directa de la aterosclerosis, pero ocurre en las arterias del corazón, conocidas como arterias coronarias. Estas arterias son las encargadas de llevar oxígeno y nutrientes al músculo del corazón. Algunos de los síntomas son: Dolor o presión en el pecho, Falta de aire, Cansancio excesivo, Palpitaciones

Las lipoproteínas son moléculas que transportan grasas, como el colesterol y los triglicéridos, por la sangre. Esto es necesario porque las grasas no se disuelven bien en el agua, y como la sangre es mayormente agua, necesitan un “vehículo” para moverse por el cuerpo.

INTRODUCCIÓN Y GENERALIDADES DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las lipoproteínas medidas en la práctica clínica son quilomicrones, lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL), lipoproteínas de baja densidad (LDL) y lipoproteínas de alta densidad (HDL), y están compuestas por cantidades variables de triglicéridos, colesterol, fosfolípidos y proteínas.

Tanto el colesterol como los triglicéridos son tipos de grasas (lípidos) que circulan por la sangre. Aunque muchas veces tienen mala fama, son necesarios para el cuerpo, pero en cantidades adecuadas. Cuando se elevan demasiado, pueden causar problemas, especialmente enfermedades del corazón.

La determinación del colesterol total mide el colesterol contenido en todas las lipoproteínas: las LDL llevan el 60-70%; las HDL, el 20-30%, y las VLDL el 10-15%. Las concentraciones de triglicéridos en ayunas se clasifican como normales (<150 mg/dl), en el límite alto (150-199mg/dl), altas (200-499 mg/dl) y muy altas (>500 mg/dl).

Las hiperlipidemias genéticas son enfermedades que hacen que una persona tenga niveles anormalmente altos de grasas en la sangre debido a un problema hereditario, es decir, algo que se pasa de padres a hijos a través de los genes. 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 apohipoproteínas y los receptores celulares implicados en el metabolismo lipídico. La hipercolesterolemia familiar (HF) es una enfermedad hereditaria que hace que las personas tengan niveles muy altos de colesterol LDL desde el nacimiento. Esto ocurre porque hay un problema en los genes que impide que el cuerpo elimine bien el colesterol malo de la sangre.

La identificación de xantomas en el tendón de Aquiles mediante ecografía identifica correctamente a la mayoría de los pacientes con HF.

La hiperlipidemia familiar combinada (HFC) 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.

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.

Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de problemas que afectan el corazón y las arterias, siendo la principal causa de muerte en el mundo. Muchas de ellas, como la enfermedad cardíaca coronaria, se originan por la aterosclerosis, que es la acumulación de grasas en las paredes de las arterias, dificultando el paso de la sangre.