



# Patologías Cardiológicas y Gastrointestinales



## Introducción

La salud humana depende del equilibrio y funcionamiento adecuado de todos los sistemas corporales. Entre los más importantes están el sistema cardiovascular y el sistema gastrointestinal, ya que intervienen directamente en funciones vitales como la circulación de la sangre, el transporte de oxígeno, la digestión de alimentos y la absorción de nutrientes. Sin embargo, estos sistemas están constantemente expuestos a factores que pueden alterarlos, provocando una serie de patologías que van desde leves molestias hasta condiciones potencialmente mortales

Las patologías cardiológicas representan una de las principales causas de muerte a nivel mundial, especialmente en adultos mayores, aunque su presencia en jóvenes va en aumento debido a estilos de vida poco saludables. Por otro lado, las enfermedades gastrointestinales afectan a millones de personas y, aunque no suelen ser fatales, sí impactan negativamente la calidad de vida de quienes las padecen

### Patologías Cardiológicas

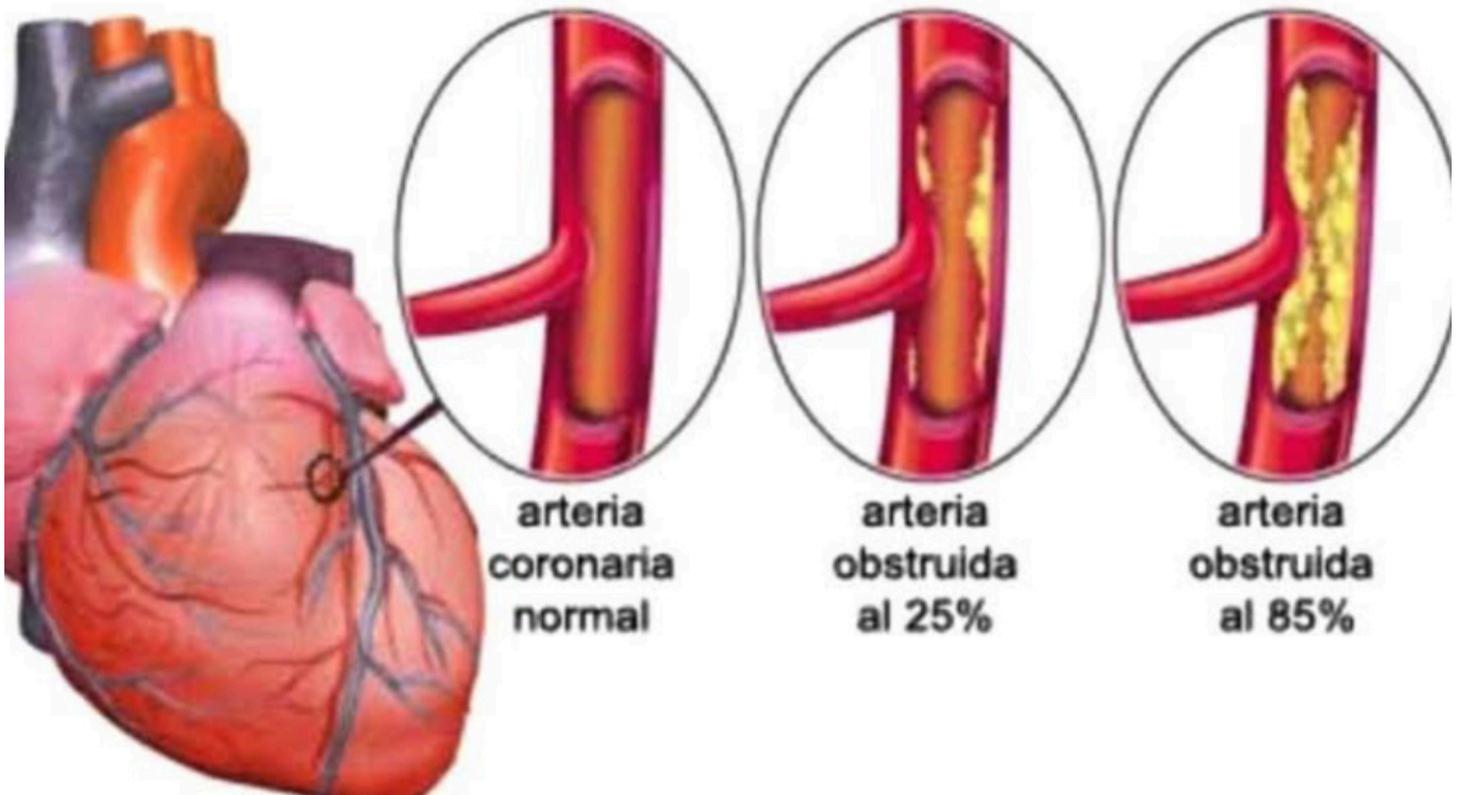
El sistema cardiovascular está compuesto por el corazón, las arterias, venas y capilares. Su principal función es distribuir la sangre oxigenada a todo el cuerpo. Cuando este sistema falla, el organismo sufre graves consecuencias

### Infarto Agudo de Miocardio (IAM)

Es una de las patologías más graves del corazón. Se produce cuando una arteria coronaria se bloquea, impidiendo el flujo de oxígeno al músculo cardíaco. El tejido afectado muere rápidamente, provocando dolor intenso en el pecho, dificultad para respirar, náuseas y sudoración fría.

·Causas comunes: colesterol alto, tabaquismo, hipertensión, obesidad, estrés crónico.

·Prevención: mantener una dieta saludable, evitar el sedentarismo y controlar los factores de riesgo



### Hipertensión Arterial (HTA)

Es el aumento sostenido de la presión arterial. Se le conoce como el "asesino silencioso", ya que muchas veces no presenta síntomas hasta que ya ha causado daños importantes en órganos vitales como el corazón, el cerebro o los riñones.

·Consecuencias: insuficiencia cardíaca, derrames cerebrales, enfermedad renal crónica.

·Control: dieta baja en sal, medicamentos antihipertensivos, reducción del estrés

### Patologías Gastrointestinales

El sistema gastrointestinal es el encargado de procesar los alimentos, absorber los nutrientes y eliminar los desechos. Las enfermedades que lo afectan pueden tener origen infeccioso, inflamatorio, funcional o incluso emocional

### Gastritis

Es la inflamación del revestimiento del estómago. Se puede presentar de forma aguda o crónica. Es muy común, y aunque no siempre es grave, puede evolucionar a una úlcera o incluso cáncer gástrico si no se trata.

·Causas frecuentes: infección por *Helicobacter pylori*, consumo excesivo de alcohol, medicamentos antiinflamatorios, estrés prolongado.

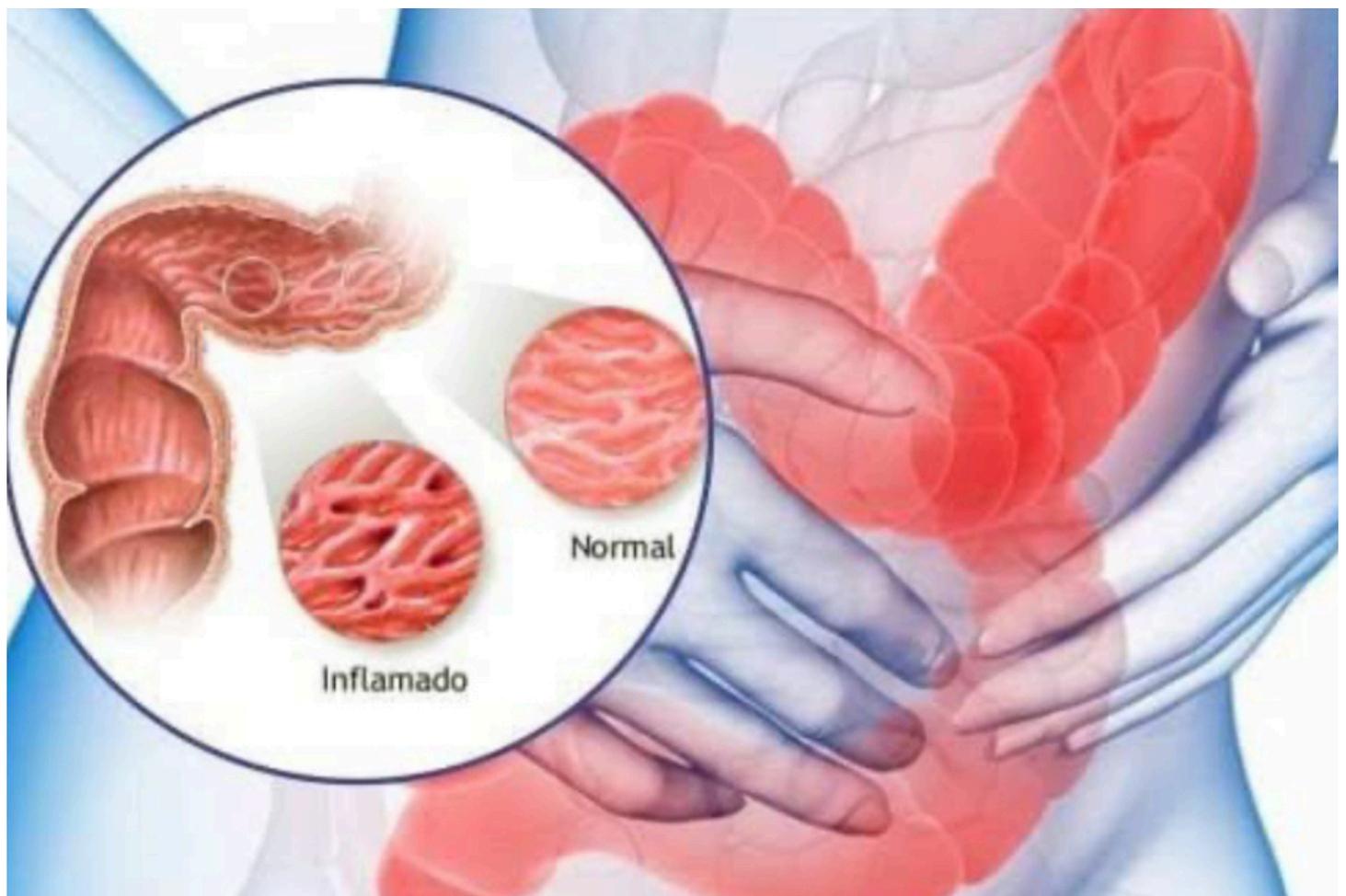
·Síntomas: ardor en el estómago, náuseas, vómitos, sensación de llenura.

#### Síndrome del Intestino Irritable (SII)

Es un trastorno funcional del intestino que no produce daño visible, pero genera síntomas persistentes como dolor abdominal, gases, diarrea o estreñimiento.

·Factores desencadenantes: ansiedad, dieta desequilibrada, intolerancias alimentarias.

·Tratamiento: cambios en la alimentación, control del estrés, medicamentos antiespasmódicos



## Factores Comunes entre Ambas Patologías

Aunque las enfermedades cardiovasculares y gastrointestinales afectan a sistemas distintos, comparten varios factores de riesgo y desencadenantes comunes, como:

- Alimentación inadecuada: dietas altas en grasas, azúcares y sodio.
- Sedentarismo: la falta de ejercicio físico favorece el aumento de peso y la inflamación sistémica.
- Estrés crónico: tiene efectos negativos tanto sobre el corazón como sobre el sistema digestivo.
- Consumo de sustancias nocivas: como el tabaco, el alcohol y algunos medicamentos.

Estas similitudes reflejan cómo el estilo de vida moderno contribuye significativamente al desarrollo de múltiples enfermedades crónicas, afectando diversos órganos y sistemas

## Importancia de la Prevención y el Diagnóstico Temprano

La prevención sigue siendo la herramienta más eficaz contra este tipo de patologías. Adoptar hábitos saludables desde una edad temprana puede reducir drásticamente el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón o del aparato digestivo.

- Acciones clave: mantener una alimentación balanceada, practicar actividad física regular, controlar el estrés, evitar el tabaco y el alcohol, y realizar chequeos médicos periódicos.

Además, el diagnóstico precoz permite tratar las enfermedades antes de que se conviertan en problemas graves o irreversibles

## Conclusión

Las enfermedades cardiológicas y gastrointestinales representan un problema de salud pública de gran magnitud, tanto por su prevalencia como por sus consecuencias. Aunque afectan a sistemas distintos, comparten múltiples causas y factores de riesgo, lo que resalta la necesidad de un enfoque integral de salud.

Comprender estas enfermedades, sus síntomas y sus posibles complicaciones permite tomar conciencia sobre la importancia de cuidarse a tiempo. A través de la educación, la prevención y la promoción de estilos de vida saludables, es posible reducir significativamente el impacto de estas patologías en la población y mejorar la calidad de vida de las personas

### **Bibliografía**

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Enfermedades cardiovasculares. <https://www.who.int>
- Fundación Española del Corazón. (2023). Información sobre el infarto y la hipertensión.
- (2024). Trastornos gastrointestinales. Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. [<https://medlineplus.gov>]
- Mayo Clinic. (2024). Síndrome del intestino irritable y enfermedad por reflujo.
- Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre (NHLBI). (2024). Guías sobre insuficiencia cardíaca y prevención





Ensayo

VELÁZQUEZ RODRÍGUEZ SARAÍ

Vázquez Citalan Angel de Jesus

UNIVERCIDAD DEL SURESTE

Enfermeria del Adulto

Licencitura en Enfermería

6to.Cuatrimestre

Tapachula,Chiapas

