

**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE**

CARRERA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRABAJO DE TITULACIÓN

**PREVIO LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TEMA:

LA ALIMENTACION EN LA HIPERCOLESTEROLEMIA

AUTOR:

FERNANDO RAFAEL QUEVEDO FERRIN

TUTORA

LCDA. GLENDA ORTIZ FERRIN

CHONE – MANABÍ – ECUADOR

2016

LCDA. GLENDA ORTIZ, Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión Chone, en la calidad de Directora de Trabajo de Titulación.

CERTIFICO:

Que la presente Trabajo de Titulación titulado: “la alimentación en la hipercolesterolemia en pacientes atendidos en el Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone, en el segundo semestre del 2015”, ha sido exhaustivamente revisada en varias sesiones de trabajo, se encuentra lista para su presentación y apta para su defensa.

Las opiniones y conceptos vertidos en este trabajo de titulación son frutos de trabajo, perseverancia y originalidad de su autor: Fernando Rafael Quevedo Ferrin, siendo de su exclusiva responsabilidad.

Chone, Enero de 2016

LCDA. GLENDA ORTIZ FERRIN
DIRECTORA DE TESIS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones de este trabajo de titulación, es exclusivamente de su autor.

Chone, Enero de 2016

FERNANDO RAFAEL QUEVEDO FERRIN
AUTOR



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE**

CARRERA DE: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe del trabajo de investigación, sobre el tema: “La alimentación en la hipercolesterolemia en pacientes atendidos en el Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone, en el segundo semestre del 2014”, elaborado por el egresado Fernando Rafael Quevedo Ferrin, egresado de la carrera de nutrición y dietética.

Chone, Enero de 2016

**Ing. ODILON SCHNABEL DELGADO
DECANO**

**LCDA. GLENDA ORTIZ
DIRECTORA DE TESIS**

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

SECRETARIA

DEDICATORIA

Este trabajo de Tesis de Grado está dedicado a DIOS, por darme la vida a través de mi queridos padre quien con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme como: PROFESIONAL

A la persona que está a mi lado dándome cariño, confianza y apoyo incondicional para seguir adelante para cumplir otra etapa en mi vida.

A mis HIJOS, ALEJANDRA Y DAVID que son el motivo y la razón que me ha llevado a seguir superándome día a día, para alcanzar mis más apreciados ideales de superación, ellos fueron quienes me dieron su amor y comprensión para poderlos superar, quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza que cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculo que lo impida para poderlo LOGRAR, además como olvidarme de las personas que estuvieron a mi lado dándome esa fuerza y siempre en los momentos más difíciles que es: mi familia y a mis amigos más allegados.

Con afecto,

Fernando Quevedo

AGRADECIMIENTO

**“Una persona agradecida está llena de alegría, una persona desagrada
sufre en la pobreza del descontento sin fin” E. David Bednar**

Gracias a Dios he logrado escalar un peldaño más que me llevará a la cúspide de mi vida. Gracias a mis Padres he mirado al futuro desde niño. Gracias a mis hijos aprendí a sentir el presente con mayor dulzura

Gracias a la mujer que está a mi lado a la cual conozco la virtud del amor.

Con la culminación de esta fase de mi vida agradezco a la ULEAM por permitirme dar cuerpo y forma a los sueños que Dios me inculca, el futuro que mis padres forjaron y el presente que mis hijos me inspiran.

Gracias a los profesores y profesoras que a través de todos los años de estudio me brindaron la oportunidad de aprender y conocer e incluso compartir conocimientos mutuos que me han fortalecido.

Gracias a la LCDA. GLENDA ORTIZ que con paciencia y sapiencia me guio para la culminación del presente trabajo de titulación.

Fernando Quevedo

INDICE

| | |
|---|-------|
| Página de título o portada | i |
| Página de aprobación del tutor | ii |
| Declaración de Autoría | iii |
| Aprobación del Tribunal | iv |
| Dedicatoria | v |
| Agradecimiento | vi |
| Índice de Contenidos | vii |
| Índice de Contenidos | viii |
| Índice de Contenidos | ix |
| Introducción | 1,2,3 |
| 2. Planteamiento del Problema | 4 |
| 1.1 Contextos | 4 |
| 2.1.1 Contexto Macro | 4 |
| 2.1.2 Contexto Meso | 4 |
| 2.1.2 Contexto Micro | 5 |
| 2.2 Formulación del Problema | 6 |
| 2.3 Delimitación del Problema | 6 |
| 2.4 Interrogantes de la Investigación | 6 |
| 3. Justificación | 7 |
| 4. Objetivos | 8 |
| 4.1 Objetivo General | 8 |
| 4.2 Objetivos Específicos | 8 |
| CAPÍTULO I | |
| 5. Marco Teórico | |
| 5.1 La alimentación | 9 |
| 5.1.1 definición | 9 |
| 5.1.2 Tipos de alimentación | 10 |
| 5.1.3 Alimentación saludable | 15 |
| 5.1.4 La alimentación en nuestro cuerpo | 16 |

| | |
|---|----|
| 5.1.5 Consecuencias de la alimentación incorrecta | 17 |
| 5.2 La hipercolesterolemia | 21 |
| 5.2.1 Definición | 21 |
| 5.2.2 Factores de riesgo en la hipercolesterolemia | 22 |
| 5.2.3 Tipos de hipercolesterolemia | 23 |
| 5.2.4 Casos graves de hipercolesterolemia | 23 |
| 5.2.5 Consecuencias de la hipercolesterolemia en el organismo | 26 |
| CAPÍTULO II | |
| 6. Hipótesis | 33 |
| 6.1 Variables | 33 |
| 6.1.1 Variable Independiente | 33 |
| 6.1.2 Variable Dependiente | 33 |
| 6.1.3 Terminología de Relación | 33 |
| CAPÍTULO III | |
| 7. Metodología | 34 |
| 7.1 Tipos de investigación | 34 |
| 7.2 Nivel de la investigación | 34 |
| 7.3 Métodos | 34 |
| 7.3.2 Métodos educativos | 35 |
| 7.3.3 Métodos inductivos | 35 |
| 7.4 Técnica de recolección de información | 35 |
| 7.5 Población y muestra | 35 |
| 7.5.1 Muestra | 35 |
| 8. Marco Administrativo | 36 |
| 8.1 Recursos Humanos | 36 |
| 8.2 Recursos Financieros | 36 |
| CAPÍTULO IV | |
| 9. Trabajo de campo | 37 |

| | |
|---|----|
| 9.1 Encuesta dirigida a pacientes del hospital de Chone | 37 |
| 9.2 Encuesta dirigida a los médicos del hospital del cantón Chone | 46 |
| 9.3 Encuesta dirigida a médicos nutrición y dietético de cantón Chone | 55 |
| 10. Comprobación de Hipótesis | 64 |

CAPÍTULO V

Conclusiones y Recomendaciones

| | |
|---------------------|----|
| 11. Conclusiones | 65 |
| 1.2 Recomendaciones | 66 |
| 13. cronograma | 67 |
| 12. Bibliografía | 68 |
| Anexos | 70 |

1. INTRODUCCIÓN.

Un gran porcentaje de la población ecuatoriana, esta, presenta un nivel de colesterol superior a 250 mg/dl (un valor excesivo), según un estudio de la Sociedad Ecuatoriana de Cardiología (SEC). Es el aumento en las agrupaciones plasmáticas de colesterol por encima de los niveles normales (cantidad superior a 200 mg/dl) mantiene preocupada a buena parte de nuestra sociedad.

El poco conocimiento de la población Chonense sobre el tema como es ,la alimentación en la hipercolesterolemia siendo muy reconocido a nivel mundial por tratarse de una de las enfermedades muy comunes en la cuales son muy recurrente dietas inadecuadas entre la población son un factor determinante en esta hipercolesterolemia.

Y es que son muchas las personas que incluyen en su alimentación numerosas grasas de origen animal, grasas saturadas y alcohol, en parte por la rapidez que exige nuestra vida. Sin embargo, hay otros factores que posibilitan el aumento de colesterol en nuestro organismo como: las enfermedades hepáticas, patologías endocrinas y renales, junto con la administración de ciertos fármacos y la predisposición genética a la hipercolesterolemia.

En el **capítulo I** del actual proyecto se localiza el marco teórico cuyas variables se refiere a los problemas que se dan, los cuales se muestran con todos los detalles en lo que respecta alimentación en la hipercolesterolemia para permitir conocer la situación de los pacientes y llegar a ellos con medidas preventivas y de solución a su problema en relación a una alimentación adecuada. La alimentación relacionada con la hipercolesterolemia demuestra padecimientos que influye en la salud de la población ya que se ha confirmado que tener el colesterol elevado en sangre es una causa directa de padecer enfermedades cardiovasculares en la cual se debe tener una dieta adecuado en los pacientes que tenga esta enfermedad.

En el **capítulo II**, se encuentra la hipótesis: la alimentación incide en la hipercolesterolemia hospital Napoleón Dávila Córdova, del cantón Chone en el periodo lectivo 2015-2016, la cual fue comprobada luego de terminada este estudio investigativo.

En el **capítulo III**, están contenidos todos los tipos de indagaciones que se manejaron para obtener información veraz y objetiva, como es el estudio de campo y bibliográficos; así mismo, el nivel de investigación marca lo explicativo y descriptivo; dentro de la metodología se enfatizan los métodos, inductivo y deductivo; así, con los procesos de investigación se aplicaron encuestas a pacientes, médicos y a nutricionista dietético en el tema del “Hospital Napoleón Dávila Córdova”. También es importante indicar que este capítulo se detalla la población y muestra.

En el **capítulo IV**, se presentan los resultados obtenidos con sus respectivos análisis e interpretación detallados en cuadros y tablas entre los más significativos: En la pregunta 6 de la encuesta realizada a los pacientes del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone el 75% de los encuestados tiene conocimiento de los alimentos que produce la hipercolesterolemia. Con esto se puede constatar que si hay paciente que conocen las comida que produce esta enfermedad.

En cuanto al, **capítulo V**, este permite expresar y las conclusiones y recomendaciones, que surgieron del trabajo de investigación, siendo lo de más destacado el poco: conocimiento que sostiene sobre los alimentos indispensables para mantener la salud así como el exceso de consumo de estos y las consecuencia que puede producir en el organismo, al provocar desbalance nutricional.

Sin resaltar la importancia, idéntica los tipos de hipercolesterolemia que existen en nuestro cantón podríamos prevenir muchas enfermedades las cuales son ocasionadas por la hipercolesterolemia

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

2.1 CONTEXTOS.

2.1.1 Contexto Macro. A nivel mundial la buena alimentación combate a la hipercolesterolemia (literalmente: colesterol elevado de la sangre) que es cuando se tiene un nivel muy elevado de colesterol en la sangre este no se considera a nivel mundial como una patología sino un desajuste metabólico que puedes ser secundario a muchas enfermedades, tal es el caso de que si no tiene una buena alimentación esto va afectar a la cardiovascularidad. Problema que está vinculado los términos hiperlipidemia, que se refiere a los niveles elevados de lípidos, pero la hipercolesterolemia son los niveles elevado de lipoproteínas, la misma se considera que afecta a jóvenes y personas mayores de edad.

Una de las principales consecuencia del exceso de colesterol en sangre es el desarrollo de enfermedades coronarias. Numerosos estudios han demostrado que las EC son más frecuentes en poblaciones cuya alimentación es rica en grasas saturadas y colesterol, y tienen niveles séricos de colesterol elevados, mientras que en las poblaciones con niveles bajos de colesterol LDL, como Japón y China, es más baja la tasa de enfermedades coronarias. La hipercolesterolemia está íntimamente ligada a la aterosclerosis, una alteración degenerativa que afecta a las arterias en las que se forman placas de ateroma. Estas placas de ateroma son depósitos de diversos lípidos, especialmente colesterol, proteínas y sales de calcio, que obstruyen total o parcialmente los vasos de las arterias y provoca una falta de riego

2.1.2 Contexto Meso.- En el Ecuador esta enfermedad, en lo referente a la hipercolesterolemia es causada por el colesterol y grasa que se deposita en las paredes de las arterias que suministran nutrientes y oxígeno al corazón y al igual que a otros músculos, en nuestro país existen muchos casos de hipercolesterolemia la cual es por la mala alimentación de muchos ecuatorianos

que mantiene al consumir mucha grasa ya que el corazón necesita suministro constante de oxígeno y nutrientes.

Este problema consiste en un trastorno grave ocasionado por una serie de mutaciones en el gen receptor de las lipoproteínas de baja densidad que transportan el colesterol. Afecta a una de cada 500 personas y los expertos estiman que más de un millón de ecuatorianos sufren hipercolesterolemia familiar, aunque el 70 por ciento de ellos no están diagnosticados ni en tratamiento. Existen formas heterocigóticas y homocigóticas de la enfermedad. En la forma heterocigótica el enfermo sólo tiene la mitad del número normal de receptores LDL y puede detectarse en neonatos.

2.1.3 contexto micro. En el cantón Chone existen muchos casos de personas que son atendidos por hipercolesterolemia en el Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, considerándose como factores causales de esta enfermedad, las costumbre y hábitos de las personas en lo que se refiere a la alimentación; así mismo hay que tener las consecuencias que tiene la hipercolesterolemia en otros problemas como las enfermedades cardiovasculares, infartos de miocardio y ataques apopléjicos situación que es recurrente en la población a pesar de las advertencia sobre los cuidados en la alimentación, como disminuir el consumo exagerado de grasas el cual es el factor primordial para prevenir valores elevado del colesterol.

Estos casos son atendidos con mucha frecuencia, siendo necesario que en el tratamiento se incluyan dietas adecuadas para nutrir a la población chonense. Y es que son muchas las personas que incluyen en su alimentación numerosas grasas saturadas y alcohol, en parte por la rapidez que exige nuestra vida. Sin embargo, hay otros factores que posibilitan el aumento de colesterol en nuestro organismo como: las enfermedades que presentan, el sedentarismo, la falta de actividades física.

2.2 Formulación del Problema.

¿Cómo incide la alimentación en la hipercolesterolemia de los pacientes atendidos en el Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone, en el segundo semestre del 2014?

2.3 Delimitación del Problema.

Campo. Salud

Área. Alimentación

Aspecto. A) La alimentación b) la hipercolesterolemia.

Problema: Es frecuente que las persona que habitan en Chone mantengan costumbres y hábitos como los alimentarios que conllevan a la acumulación de tejidos adiposo, situación que a su vez contribuye a la producción de hipercolesterolemia que afectan el funcionamiento normal del cuerpo.

Delimitación Especial: Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova Chone.

Delimitación temporal: segundo semestre del 2014.

2.4. Interrogantes de la Investigación.

¿Cuáles son los factores alimentarios que causa la hipercolesterolemia?

¿Cuáles son los alimentos que contribuye a la hipercolesterolemia?

¿Cuáles son las tipos de hipercolesterolemia?

¿Cuáles son las consecuencias de la hipercolesterolemia?

3. JUSTIFICACIÓN.

Este trabajo es de sumo **interés** porque como profesionales en la nutrición se fortalecen los conocimientos y se mejoran los hábitos y costumbres sobre alimentación en la población para evitar la hipercolesterolemia, además, permitirá mejorar la salud de las personas que sufren esta enfermedad.

El trabajo de investigación es **importante** porque será fuente de información para el personal, así mismo, permitirá educar a la ciudadanía sobre la importancia de las dietas que contenga alimentos variados y puedan lograr una buena nutrición.

Es **original**, porque el tema de estudio la alimentación en la hipercolesterolemia, es un problema nuevo y por lo tanto no existe otro documento en los registros de la universidad. Hay que destacar que los beneficiarios serán todos los que participan en el proceso de esta indagación, se dónde demuestra que es de vital importancia seguir normas dietéticas de buena alimentación para evitar enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Se considera **factible** porque se cuenta con el apoyo del personal profesional, pacientes y especialistas en nutrición que tratan en esta enfermedad y son parte primordial en el proceso de indagación, porque proveen de información que fortalece el marco teórico basándose en sus experiencias.

Esta investigación se relaciona con la **Misión** en la cual se fundamenta, a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí – extensión Chone que dota a la colectividad de profesionales que trabajan en la investigación científica para mejorar la salud. Se armoniza con su **Visión** que, entre sus argumentos propone y visiona que la institución es una organización de educación de grandes niveles académico, y sitio de referente en la región y país.

4. OBJETIVOS.

4.2. Objetivo General.

Determinar la incidencia de la alimentación en la hipercolesterolemia, de los pacientes atendidos en el Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del cantón Chone, durante el segundo semestre del 2014.

4.3. Objetivos Específicos.

- ✓ Analizar los factores alimentarios que causan la hipercolesterolemia.
- ✓ Identificar los alimentos que contribuyen a la hipercolesterolemia.
- ✓ Indicar los tipos de hipercolesterolemia.
- ✓ Describir las consecuencias de la hipercolesterolemia.

CAPITULO I

5. MARCO TEÓRICO

5.1 LA ALIMENTACIÓN

5.1.1 Definición.- La alimentación es uno de los pilares fundamentales en el mantenimiento de la salud de todo ser humano y en especial de las personas que padecen de ciertas enfermedades metabólicas. Los alimentos son indispensables para la vida y suministran al organismo energía a través del proceso de la alimentación que es un acto voluntario, que proporciona a las personas las sustancias que son necesarias para mantener en buen estado el organismo.

La alimentación es la clave de la salud del ser humano, ya proporciona proteínas, carbohidratos, grasa, vitaminas, minerales y fibra a través de los alimentos que tiene la propiedad de proveernos de esta sustancia para nutrir al ser humano, en el caso de las personas mayores debido a la edad pierden muchas defensas del organismo y puede adquirir muchas enfermedades por no tener una buena alimentación.

Se puede mencionar que siempre se ha debatido y hablado sobre la influencia de una buena alimentación para mantener la salud, razón por la cual en estos tiempos hay más información tanto en revistas e internet sobre los factores que integran una buena alimentación a través de una dieta sana pero completa en cuanto a los nutrientes indispensables para una vida saludable.

Una alimentación sana es simple, la clave es comer una amplia variedad de alimentos diferentes que se complementen, cada alimento proporciona los nutrientes esenciales el crecimiento y mantenimiento del organismo, siendo relevante para la salud, comer alimentos correctos, que nos protejan contra las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Comer, en este caso nos referimos a la cantidad de alimentos que consumimos, bebidas y suplementos que un ser humano consume. De lo que uno ingiere, y se puede medir por el número de porciones que uno puede digerir en cada grupo de comida el cual está basado en una buena alimentación. Esto incluye las calorías que se obtienen de los carbohidratos, las grasas, proteínas al igual que las vitaminas y minerales y otro tipo de sustancia que son importante y se los encuentra en los alimentos y los suplementos y bebidas.

La alimentación no es un proceso que se debe tomar a la ligera, como el comer para saciar el hambre, sino que debe ser determinada cuidadosamente con la finalidad de nutrir adecuadamente al organismo para que pueda funcionar de manera idónea y saludable.

Una alimentación saludable es clave en el tratamiento de la Hipercolesterolemia y en la prevención de la aterosclerosis. A la hora de describir el concepto de alimentación podemos describir este es un proceso mediante el cual los seres humanos consumen diferentes alimentos con el objetivo de recibir nutrientes para sobrevivir saludablemente. Se puede decir que son nutrientes que pueden transformarse en energía y proveen al organismo de aquellos elementos que son requeridos el crecimiento, el desarrollo y el funcionamiento orgánico.

Los alimentos se presentan en muchas formas diferentes , cada uno de los cuales ayudan a que se cumplan las funciones de los nutrientes, ya que los carbohidratos y grasas constituyen fuentes de energías, siendo principales aquellas clases de alimentos que tienen capacidades nutricionales.

5.1.2 Tipos de alimentos.-De acuerdo a la tabla alimentaria, se puede establecer esta clasificación de alimentos:

Inorgánicos: porque no aportan energía, como el agua, minerales y oligoelementos.

Orgánicos: son aquellos que aportan energía al organismo como: hidratos de carbono, grasas, proteínas y vitaminas.

Grasa: este nutrimento proporciona mucha energía y se forma bajo la piel, es una capa de tejidos que tiene la facultad de conservar el calor de nuestro cuerpo, ya que está compuesta de elementos orgánicos de una forma de hidrogeno, carbono y oxígeno.

La grasa es sustancia también conocida con el nombre de lípido que se presenta en forma sólida o líquida. La grasa es la combinación de ácidos grasos saturados y los no saturados por lo que se denominan demasiado saturadas o muy insaturadas en las que depende mucho de sus proporciones.

Así como al igual que los glúcidos, la grasa tiene gran utilización como fuente de energía para el organismo, pero así mismo son impredecibles para otras funciones como algunas vitaminas de absorciones. También forma parte de la membrana celulares y las vainas de los nervios.

Grasa saturada: La grasa saturada se la encuentra tanto en los alimentos en origen de animal como origen vegetal. Las fuentes animales son la siguientes: aves y carne de res: tocino los productos lácteos como es la leche, el queso, los helados, la mantequilla crema de leche. La vegetación es entre otras: las semillas, el coco y el aceite de palma el cual tiene el alto contenido en grasa saturada.

Proteínas. Es la materia prima de las células y tejidos que producen hormonas y otras sustancias activas y químicas. Y forma parte de una estructura básica como son los músculos, la piel, los tendones, las uña. Además desempeñar funciones reguladoras y metabólicas los cuales asimilas los nutrientes, grasa, transporte de H₂O y de materiales tóxicos, y estos defienden la identidad de cada ser humano ya que es la base de código estructurado y genético del ADN el cual es una proteína.

La proteína es la principal sustancia que se usa para las reparaciones de tejidos. Es que cuando la proteína es consumida la necesidad del organismo, y el aminoácido se lo puede obtener para la energía corporal. Esto mantiene las funciones del corazón, hígado, sistema nervioso y el cerebro. El cual previene la degradación de la proteína y grasa para la suministración de energía el cual evita el estado y perjudicando la cetoacidosis.

Los alimentos ricos en la proteína son los siguientes: huevos, pescado, productos lácteos, carnes y algunos granos.

Minerales: esta ayuda a construir los huesos y controla el equilibrio de las reservaciones glandulares.

Carbohidratos: esta son las mejores fuentes de energía para un buen crecimiento, en el mantenimiento en una buena actividad física y mental. En estos últimos años los avances en lo que es la comprensión de la influencia de los carbohidratos en la alimentación y en una buena salud. Es por eso el progreso de las investigaciones científicas que se han puesto en relieve de la diversas funciones que tiene el carbohidrato en nuestro cuerpo y la importancia para una buena salud. Los hidratos de carbonos-carbohidratos en las sustancias más amplias y orgánicas distribuidas en la cuales se presenta en una mayor cantidad de alimentos que uno consume, los nutrientes son básicos que incluso a los que no son digeribles son necesarios para una equilibrada alimentación.

El carbono, hidrogeno y oxigeno son los que contiene una gran cantidad de almidones, celulosa, azúcar y gomas en cantidades similares. Estos están formados de carbohidratos por moléculas de azúcar el cual forma los carbohidratos al unirse en los que se derivan a carbohidrato simple y compelo. Que su función es suministrar energía al cuerpo en especial al cerebro y los sistemas nerviosos.

Vitaminas: regulan cada proceso químico de nuestro cuerpo el cual ayuda a convertir a la grasa en energía. La vitamina es el compuesto orgánicos presente en concentraciones pequeñas en el alimento, el cual cumple la función específica y vital en los tejidos y células.

La vitamina no produce energía, por lo cual no produce calorías. Estas son como reacciones bioquímica la cual provoca la liberación de energía, en la que funciona las vitaminas la que facilita la transformación de los substratos través de la vías metabólicas,

Las vitaminas se clasifican en grupos como lo es las liposolubles : (A, D, E y K) estas se disuelven en aceite y grasa; este grupo de vitaminas son llamadas así por su gran absorción del intestino que sigue la misma vías de la grasa, son pocas alterables en el organismo puede almacenarlas especialmente en el hígado como reserva ya que se estaría basándose en los malos hábitos alimentarios.

La vitamina A se la recomienda a personas propensas a padecer de las infecciones respiratorias o la piel seca. Las fuentes naturales de la vitamina A son:

- El reino animal,
- Como la yema de los huevos
- Los productos lácteos
- Aceite de hígado de pescado.

La vitamina D Es de nombre genético en todo lo exterior que presenta actividades de vitamina D3, la vitamina D es fundamental para el calcio y fosforo. Se los encuentra en:

- Leche fortificada
- Aceite de hígado de pescado
- Yema de huevos
- Hígado,
- Atún,
- Salmón

- Luz solar
- germen de trigo.

La vitamina E es la sustancia soluble en lípidos, los cuales derivan los tocol y tocotrienoles, los que tiene en actividad en las vitaminas E, la función es evitar la oxidación producida por los radicales libre así se puede mantener la integridad de las membranas celular esta se encuentra en:

- Aceite vegetal,
- Yema de huevos,
- Soya,
- Algodón,
- Arroz
- Coco
- Yen vegetales de hojas verde,
- Panes,
- Cereales,
- Verduras,
- Margarina,
- Hígado,
- Nueces,
- Moras,
- Manzana
- Tomates
- Plátano
- Zanahorias.

La vitamina K, esta ayuda al mantenimiento de los sistema de coagulación de la sangre la cual permite evitar las hemorragias. Esta tiene los variantes naturales la **K1**. Es la que proviene de los vegetales como la hoja verde oscura, el aceite vegetal, el hígado, alfalfa, hígado de cerdo y cereales integrales la **K2** el

producido por las bacterias intestinales la **K3** es la variante de las anteriores por que esta se duplica el poder se encuentra en:

- La espinaca,
- Coliflor,
- Hígado de res
- Harina de pescado
- Coles
- Hígado de cerdo.

Las (C y complejo B) esta se disuelve en agua. Dentro de este grupo de vitaminas, las reservas en nuestro organismo no se revisten la importancia por los que la alimentación diaria debe cubrir las necesidades vitamínicas,

Fibra: son las que produce heces en abundantes y blandas, ellas combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.

5.1.3 Alimento saludable

Cuando se habla de los alimentos saludables en general pensamos en aquellos productos que al consumir tienen algunos efectos positivos para el organismo o al menos esta no perjudica, podemos decir que nos ofrece los nutrientes y otras sustancias que son beneficiosas para el desarrollo y funcionamiento del cuerpo; son los alimentos saludables es una administración.

Una buena alimentación es aquella que satisface cada necesidad fisiológica y nutritiva en todo ser humano y con esto asegura una buena salud. Toda alimentación se debe equilibrar de acuerdo según los requerimientos y los sensoriales satisfactorios.

Todo ser humano en su primera etapa de la vida es de importancia en los hábitos saludables de una buena alimentación correcta, que consiste en ingerir una gran

variedad de alimentos que brinde nutrientes que se necesita para mantenerse sanamente saludable u sentirse bien tanto emocionalmente. Este nutriente en los cuales incluyen las proteínas, grasa, los carbohidratos, el agua, los minerales y las vitaminas.

Se necesita más de 40 nutriente de diferente y ningún de los alimento puede proporcionar toda la alimentación sana si no con combinaciones ya que en la actualidad existe una gran variedad de alimentos, algunas persona no toma suficiente alimentos ricos en hidratos de carbonos como pan, arroz, las patatas, y otros con una dieta en la que se puede comer la mitad de cada alimento.

5.1.4 La comida en nuestro cuerpo.- Al comer nuestro cuerpo comienza a asimilar a medidas que ingiere los carbohidratos, estos ingresa al torrente sanguíneo en forma de glucosa. Para mantenerse bajo el control de la glucemia, la insulina indica a nuestro cuerpo que tomen la glucosa torrente esto pasa cuando comemos los alimentos rico en proteínas, Las células utilizan parte de la glucosa para obtener energía y almacenan otra parte para utilizarla más adelante.

La forma en que se almacena la glucosa depende del tipo de célula que la almacena. Las células musculares almacenan la glucosa en forma de glucógeno. Las células hepáticas almacenan una parte de la glucosa como glucógeno y convierten otra parte en grasa. Los adipocitos almacenan la glucosa en forma de grasa.

Existen dos tipos de grasa corporal: los ácidos grasos y los triglicéridos. Los ácidos grasos son lo suficientemente pequeños como para entrar y salir de las células, que pueden utilizarlos como combustible. La grasa se almacena dentro de los adipocitos en forma de triglicéridos, es decir, tres ácidos grasos unidos. Los triglicéridos son demasiado grandes para pasar por las membranas celulares, por lo tanto, se almacenan para utilizarlos en el futuro.

5.1.5 Consecuencia de la alimentación incorrecta

Podemos decir que una mala alimentación, en una vida moderada tiene muchos riesgos, los hábitos en los seres humanos mucho se han vuelto irregulares, ya que con mayor frecuencia descuidamos la comida y procedemos a comer mal, así seguimos comiendo comida con abundante grasa, dejando a un lado los alimentos ricos en vitaminas minerales, o alimentos saludables como las verduras y frutas, esto conlleva a una vida sedentaria. Por lo cual debemos tomar en cuenta la consecuencia que nos puede llevar en una mala alimentación.

Riesgo a una mala alimentación.

En los riesgos podemos decir que todos necesitamos consumir una determinada comida que sean alimentos sanos y nutrientes, que pueda contribuir a nuestra salud física y mental, todo desbalance alimenticio, por el exceso o la falta de nutrientes, que puedan afectar nuestra vida diaria de diferente manera, genera, trastornos en la salud que puede llevar a riesgos graves como enfermedades, así que la mayoría de las personas ni siquiera se alimenta adecuadamente o entiende las implicaciones de los malos hábitos alimentarios, a medida que llega a una cierta edad como es la de adulto mayor esto se va haciendo más complicado y es ahí que nos damos cuenta de las consecuencias para la salud.

Son frecuentes los problemas de salud; por la mala alimentación, como lo relacionado con el consumo excesivo de azúcar, es así que la diabetes es la preocupación número uno para la salud; pero la diabetes no es el único problema, ya son más frecuentes los casos de obesidad, de la mala función de la tiroides, y de los riñones, así como los problemas intestinales, muchos se asocian directamente con la azúcar.

Las principales patologías que son en resultados del tipo, modo de consumo y costumbre que tiene la población en cuanto a su alimentación, se indica lo siguiente;

- Diabetes
- Anemia o leucemia
- La hepatitis
- Úlcera
- Caries o problemas en los huesos
- Tuberculosis
- Hipotiroidismo
- Otros

La nutrición es causante de la pérdida de pesos en los niños, la falta de entusiasmo y la práctica de muchas actividades físicas que en muchos casos son resultados de la poca importancia que se da al proceso de alimentarse muy bien, con los alimentos nutritivos el cuerpo y prevenir cualquier enfermedad que se relacione con pérdida o falta de proteínas, carbohidratos, grasa, vitamina y minerales.

¿Cuáles son las consecuencias?

Entre las consecuencias tenemos las siguientes que son muy comunes en nuestro país:

Obesidad o sobrepeso, es la acumulación de grasas o la acumulación de grasa que perjudica la salud. La obesidad que sufren algunas personas por el aumento de comidas que son ricas en grasa y pobres en vitaminas esto es debido a una mala alimentación y al sedentarismo.

Alta presión arterial (hipertensión)

La hipertensión se puede prevenir modificando factores de riesgo relacionados con el comportamiento, como el tipo de dieta, el uso nocivo del alcohol o la inactividad física. El tabaco puede aumentar el riesgo de complicaciones de la hipertensión.

Enfermedades cardiovasculares

El consumo de tabaco, una dieta malsana y la inactividad física aumentan el riesgo de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

La realización de actividad física durante al menos 30 minutos todos los días de la semana ayuda a prevenir los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares

Comer al menos cinco raciones de frutas y hortalizas al día y limitar el consumo de sal a menos de una cucharilla al día también ayuda a prevenir los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares.

Depresión

Está demostrado que el exceso de peso se asocia con un mayor riesgo de sufrir cuadros depresivos. La depresión es un trastorno mental frecuente que afecta a más de 350 millones de personas en el mundo.

La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de manera muy importante a la carga mundial de morbilidad, afecta más a la mujer que al hombre. En el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio. Hay tratamientos eficaces para la depresión.

Diabetes

En el mundo hay más de 347 millones de personas con diabetes. Se prevé que la diabetes se convierta en el año 2030 en la séptima causa mundial de muerte. Treinta minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días y una dieta saludable pueden reducir drásticamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo.

Cáncer

Más del 30% de los cánceres se podrían prevenir, principalmente evitando el tabaco, tomando alimentos sanos, realizando alguna actividad física y moderando el consumo de alcohol.

Mal funcionamiento cerebral

Las dietas ricas en vitaminas B,C,D y E y ácidos omega-3 se recomiendan para un buen funcionamiento cerebral, mientras que las altas en grasas tras, aceleran el envejecimiento cerebral, empeorando por tanto su correcto funcionamiento, lo que ocasiona que las personas tenga problemas para aprender y recordar.

En caso de , las dietas altas en azúcar son altamente tóxicas; disminuyen el nivel de vitamina E en sangre, pueden provocar somnolencia, irritabilidad o incapacidad de concentrarse. Además de una correcta alimentación, el ejercicio mejorará la circulación de sangre hacia el cerebro y por tanto su correcto funcionamiento.

Envejecimiento acelerado

Comer en exceso y alimentos inadecuados producen una aceleración del envejecimiento celular. Alimentos con alto contenido en azúcar, la bollería, carnes rojas y cualquiera que este excesivamente frito pueden acelerar el envejecimiento. Los alimentos con un alto nivel de antioxidantes, como el maní o el té verde, protegen a las células de los radicales libres y previenen el envejecimiento prematuro.

Problemas de sueño

Tanto como irse a la cama con apetito habiendo comido demasiado, puede ocasionar a las personas problemas de sueño o insomnio. Además de comer en exceso, se debe evitar también los alimentos muy picantes, los altos en grasas y los que puedan producir gases o indigestión.

Menor autoestima

Un buen físico ayuda a una autoestima positiva, al igual que tener sobrepeso la puede disminuir. Por otra parte, comer en exceso puede provocar sentimientos de depresión, culpa o vergüenza e interferir con los niveles de azúcar en sangre, lo cual altera los estados de ánimo positivos.

5.2. LA HIPERCOLESTEROLEMIA

5.2.1 Definición.- La hipercolesterolemia, es un problema de salud caracterizado por el exceso de colesterol el cual perjudica seriamente la salud. Pero con una dieta equilibrada y la práctica de una serie de ejercicios al día permite controlar los niveles de colesterol y prevenir otros factores de riesgo asociados.

La hipercolesterolemia que se caracteriza por los niveles altos de colesterol, ocasiona dos o más factores de riesgo para enfermedades, ya que el colesterol es la sustancia grasosa y blanda que proviene de dos fuentes como son los alimentos y el cuerpo; el colesterol que circula por la sangre es el colesterol total de la sangre el cual proviene de las comidas llamadas colesterol de dietas, al tener un nivel excesivo de colesterol en la sangre este se eleva y desarrolla muchas enfermedades del corazón el cual puede causar ataques al corazón, sin embargo nuestro cuerpo necesita de ciertos niveles de colesterol para que este funcione normalmente, y el hígado produce todo lo necesario.

Por lo tanto, la hipercolesterolemia consiste en el colesterol en la sangre por encima de los niveles considerados normalmente. No se puede considerar una patología se lo considerar como un desajuste metabólico, que además contribuye o proporciona otras enfermedades, especialmente cardiovasculares, así mismo, está vinculada a los términos como la hiperlipidemia que son niveles de lípidos elevados.

El colesterol elevado en la sangre se debe a las anomalías de niveles de lipoproteínas, estas transportan además colesterol y triglicéridos que también produce la hipertrigliceridemia cuando hay aumento en la sangre de los triglicéridos, situación que se juega un papel de riesgo cardiovascular que se considera patológico cuando el nivel supera los 200 mg/DL. Por lo general, cualquier tipo de grasa en la sangre se lo domina como hiperlipidemia o hiperlipemia, entonces cuando se produce aumento del colesterol se le llama

hipercolesterolemia, y cuando este se produce aumento de los dos se puede decir que es la hiperlipemia. La unión de estas proteínas al colesterol ocasionan la presencia de dos tipos de colesterol, el que se transporta desde el hígado a los tejidos se los conoce como como colesterol malo ya que esto origina los depósitos de colesterol en los vasos sanguíneos y el colesterol bueno que se transporta al hígado sin depositarse en el sistema vascular.

5.2.2 Factores de riesgos en la hipercolesterolemia.- En la hipercolesterolemia existen algunos riesgos que se pueden mencionar añadidos que, aunque no se pueden modificar, se pueden tener en cuenta a la hora de abordar el tratamiento; sobre esta sustancia se puede mencionar el caso del sexo, ya que los varones tienen más riesgo cardiovascular que las mujeres, en cuyo caso se presenta como auspiciante a la premenopáusicas; a partir de la menopausia es un riesgo que se iguala, debido a que disminuyen en esta etapa las hormonas sexuales femeninas que ejercían un papel protector.

Otro factor de riesgo lo contribuye la edad, y se suscita a medida que pasa los años ya que nuestro cuerpo que va cambiando progresivamente y se transforma a medida que pasamos de una a otra etapa de vida y según la edad el riesgo va a aumentar, problema que es mayor en el varón a partir de los 50 años, y en la mujer a partir de los 55.

También influyen los antecedentes familiares de enfermedad coronaria, lo que predispone más a estas personas a padecer de hipercolesterolemia si no mantienen un régimen alimentario saludable, libre de excesos de grasa. Hay que resaltar que luego de la jubilación de las personas, si no sigue un régimen de ejercicios y actividades dinámicas pueden presentarse en problemas debido al sedentarismo y obesidad.

5.2.3. Tipos de hipercolesterolemia

Definitivamente el nivel de colesterol de los alimentos ingeridos y la capacidad de absorción de los receptores específicos hacen posible puede distinguir dos tipos de hipercolesterolemia los cuales se los considera según el origen o la causa que produzca:

La hipercolesterolemia primaria.- Es la que no se encuentra la causa evidente, o se puede relacionar con los factores genéticos y las alteraciones al nivel de transporte de colesterol a la sangre donde influyen aquellos factores como la dieta, sedentarismo etc.

La hipercolesterolemia secundaria. Esta hipercolesterolemia es el 20% o menos de la hiperlipemias; se debe es el incremento de los niveles de colesterol que están asociados con las enfermedades hepáticas, también se incluyen los aumentos de sustancias de niveles de colesterol en la sangre.

5.2.4 Casos graves de la hipercolesterolemia.- Existen numerosos trastornos que pueden ocasionar la hipercolesterolemia grave como cuando esta debe su desarrollo a los factores genéticos, así dentro de esta forma importante de la colesterinemia se pueden encontrar la hipercolesterolemia familiar, la familiar combinada y poligènica grave.

Hipercolesterolemia familiar

La hipercolesterolemia familiar hereditaria (HF) es una enfermedad autosómica y dominante, como se puede mencionar, esta no necesita heredar el gen defectuoso de uno de los padres para sufrir la enfermedad, debido a que existen más de 700 mutaciones que afectan al gen del receptor de las LDL-colesterol. Este problema afecta al 50% de la dependencia de las personas en afectadas. Este gen es prácticamente alterado se localizado en el cromosoma 19 y esta es una

enfermedad de la especie humana llamada mono génica más, con una prevalencia aproximada de un afectado por cada 500 sujetos sanos (0,2%).

Los pacientes con esta enfermedad de la hipercolesterolemia familiar tienen tendencia a unos valores de LDL colesterol doblando o triplicando de los observados en la población general, oscilando entre 190 y 400mg/dL; mientras que los triglicéridos se sitúan generalmente en valores normales, aunque en algunos casos podrían estar elevados.

La hipercolesterolemia familiar está íntimamente ligada a las enfermedades cardiovasculares en desarrollo. Esto quiere decir que la principal causa de muerte en los pacientes es la cardiopatía isquémica:

- El 50% de las mujeres y 85% de los varones no tratados sufrirá un evento coronario antes de los 65 años.
- El riesgo de enfermedad coronaria es 100 veces más frecuente en población de 20-39 años portadores de HF.
- En algunos países se le ha responsabilizado del 10% de los casos de coronariopatía precoz. De hecho no es raro que aparezca arterosclerosis grave en la juventud o mediana edad.
- No se asocia con hipertensión arterial, obesidad y diabetes. En los varones se desarrolla cardiopatía coronaria hacia los cuarenta años o antes.
- El valor y extensión de los restantes factores de riesgo cardiovascular clásicos no es comparable al de la población general.

Estos enfermos habitualmente presentan también:

- Xantomas tendinosos, que se deben a depósitos de colesterol, formando engrosamientos, que se presentan más frecuentemente en los tendones de Aquiles y en los tendones extensores de los nudillos, y se encuentran aproximadamente en el 75% de los adultos con hipercolesterolemia familiar (HF).

- Xantomas tuberculosos, que son nódulos indoloros más blandos situados sobre codos y nalgas.
- Xantelasmas; pequeños depósitos de colesterol sobre los párpados.

Por todo ello, la OMS ha reconocido que la Hipercolesterolemia Familiar es uno de los pocos trastornos genéticos que cumple todas las condiciones necesarias para desarrollar un programa de cribado a gran escala. Encuentra aquí más información sobre el diagnóstico genético de la hipercolesterolemia familiar.

Hipercolesterolemia poligénica grave

La mayoría de las hipercolesterolemias moderadas se caracteriza por estos tipos; las concentraciones de colesterol plasmático oscila entre 240 a 350mg/dL. Que está asociado en su mayor riesgo en unos numerosos genes interaccionan con factores ambientales y contribuyen a la hipercolesterolemia. En este caso es probable que una dieta que incluya una elevada cantidad de grasas saturadas y colesterol, una escasa actividad física, y la edad, afecten a su gravedad. Estos enfermos:

- Este no suelen presentar los xantomas en tendones.
- Presentan los xantelasmas.
- Estas personas poseen el mayor riesgo de desarrollar aterosclerosis
- Se los asocia con obesidad y diabetes, hipertensión arterial.

Hiperlipemia familiar combinada

Es una hipercolesterolemia con hipertrigliceridemia este es el trastorno en niveles elevados de colesterol o triglicéridos mientras que los niveles de triglicéridos varían. No se conoce si la causa se encuentra en uno varios factores genéticos, y no hay unos rasgos clínicos característicos para poder diagnosticarla.

Diagnóstico de la hipercolesterolemia.

Se establecen los niveles de colesterol en la sangre lo que está determinado como factor que va en aumento, debido a la administración de fármacos, la dieta, la presencia de las enfermedades y los factores genéticos; estos riesgos favorecen el desarrollo de ciertas enfermedades que se asocian a la hipercolesterolemia en la que se la puede observar mediante análisis de orina.

5.2.5 Consecuencia de la hipercolesterolemia en el organismo

La principal consecuencia del exceso de colesterol en sangre es el desarrollo de enfermedades coronarias. Numerosos estudios han demostrado que las EC son más frecuentes en poblaciones cuya alimentación es rica en grasas saturadas y colesterol, y tienen niveles séricos de colesterol elevados, mientras que en las poblaciones con niveles bajos de colesterol LDL

En caso de la hipercolesterolemia, una de las principales causas para que se presente en el organismo es el consumo del tabaco, hábito que se contribuye en uno de los principales factores de riesgos que produce la cardiopatía esquemática, la cual produce infarto de miocardio.

Otra de las consecuencias que se relaciona con la enfermedad es el exceso de colesterol en la sangre, que a su vez causa el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, situación que es, más frecuente en las personas que consumen gran cantidad de grasa saturada, dando como resultado la elevación de colesterol.

La hipercolesterolemia, junto a la hipertensión y el consumo de tabaco, es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatía isquémica (infarto de miocardio).

La consecuencia más importante de presentar un exceso de colesterol en sangre es el desarrollo de enfermedad coronaria, y esta incide sobre la población que

consume mayor cantidad de grasas saturadas y colesterol y tiene niveles séricos de colesterol elevados.

La hipercolesterolemia está ligada a la arteriosclerosis, que es una alteración degenerativa producida en las arterias, por acumulación de colesterol, proteínas y sales de calcio en las paredes arteriales, formando las placas de ateroma que pueden llegar a obstruir el vaso y, al no llegar riego sanguíneo, no se oxigenan los tejidos y órganos correspondientes.

Si la falta de riego afecta a las arterias coronarias, que se encargan de oxigenar el corazón se puede originar angina de pecho o infarto de miocardio. Si se produce en las arterias cerebrales, son frecuentes las hemorragias y las trombosis cerebrales. Cuando la localización es en las extremidades, puede llegar a producirse la gangrena de un miembro.

Otra consecuencia grave de la aterosclerosis es la dilatación de la arteria aorta o aneurisma, que puede llegar a desembocar en una ruptura de la pared de la arteria. Además, el colesterol que circula en exceso por el torrente sanguíneo puede depositarse en diversas zonas del organismo, como la córnea, la piel, o los párpados.¹

El colesterol malo en aumento como se puede demostrar este provoca las aterosclerosis seguido de enfermedades cardiovasculares. Así que explicaremos la manera detallada que son estas enfermedades y su mayor riesgo que le provoca a su cuerpo y salud.

Estas enfermedades hipercolesterolemia o enfermedades cardiovasculares son trastorno del corazón del vaso sanguíneo como ya está mencionado en los demás textos escritos esta inicia por la aterosclerosis, que es el estrechamiento de los vasos sanguíneo el cual este impide que la sangre pueda circular de una forma

¹ Escrito por Estefanía Hernández Benito, Licenciada en Farmacia

normal hacia el resto de nuestro organismo el cual depende de los órganos que reciba el flujo sanguíneo si esto no ocurre esto puede ocasionar un desborden el cual puede ocasionar un infarto miocardio y apoplejía.

La apoplejía

La apoplejía es una suspensión brusca de las funciones cerebrales esta se puede producir por embolia o hemorragia cerebral esta se produce cuando deja de llegar sangre oxigenada al cerebro el cual deja ya de funcionar se puede mencionar que existen dos clases de apoplejías que son la: Apoplejía isquémica, que se produce por el aumento de colesterol LDL y la aterosclerosis y la Apoplejía hemorrágica, que es el resultado de la hipertensión arterial.

El infarto de miocardio

En lo que es el infarto de miocardio, es importante indicar que el miocardio, es el músculo del corazón, el cual es como el tamaño de un puño de la mano, y se lo localiza detrás del esternón. La función de este corazón es bombear sangre oxigenada a todas las células del cuerpo humano y transmite recibe del cuerpo la sangre desoxigenada que va hacia los pulmones, la cual cumple el proceso durante toda la vida de un ser, ya que la misma que divide en dos ramificaciones, y esta a su vez estas se dividen en los vasos sanguíneos que son los más estrechos, donde circula la sangre con nutrientes y las hormonas necesarias para nuestro cuerpo humano.

Ahora bien, “el exceso de colesterol en la sangre es uno de los factores más importantes que desemboca en la enfermedad coronaria. Las enfermedades coronarias, son las que se dan en las arterias, cuando se forman ateromas o placas en los vasos sanguíneos que poco a poco se van obstruyendo e impiden la circulación completa y reduce el flujo de sangre hacia el resto de los órganos del

cuerpo, en este caso al corazón, llamándose a este proceso de interrupción, isquemia.

El corazón es uno de los órganos más importantes del ser humano por lo tanto su cuidado es de suma importancia ya que con él bombeo la sangre es el que es fundamental para mantener la vida.

Cuando estas placas se forman cada vez más, es cuando causa verdaderas molestias, ya que se obstruyen los vasos sanguíneos, interrumpiendo la salida y llegada del oxígeno al miocardio provocándole lesiones que pueden ser severas o leves.

Al momento de darse un sobre esfuerzo cuando se está haciendo ejercicios o estar en situaciones bajo mucha presión o estrés, es cuando vienen los dolores en el pecho, a veces en los brazos e incluso en los hombros y en la mandíbula a esto se le llama Angina. Y puede considerarse una lesión leve, pero la lesión se vuelve grave cuando las células del miocardio se destruyen por completo y no circula nada de sangre, provocando el infarto de miocardio.

Puede darse el caso de una lesión en el que la obstrucción puede ser un poco más pequeña, donde el corazón sufre una descarga eléctrica y no funciona de manera estable, pero que puede lograr controlarse en algunos casos, con medicamentos o instrumentos de descarga eléctrica, llamados también desfibriladores, para impedir el infarto.²

Si nuestro corazón dejara de funcionar nos causaría la muerte es por esto que debemos tomar conciencia de las cosas que nos comemos o alimentos que está en una o otra manera dañando nuestro organismo el cual nos produzca un paro cardíaco etc.

²Freeman, Mason y Christine Jungle. Harvard medical school. Guía de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard. Colesterol: Cómo controlar el nivel de LDL en nuestro organismo. Barcelona, Paidós Ibérica, 2008.

Factores de riesgo:

Los factores de riesgo son las características físicas o biológicas que aumentan en este caso, las enfermedades coronarias, o de las arterias, que induce a las enfermedades cardiovasculares como:

Falta de ejercicio o actividad física: Cuando una persona no realiza ningún tipo de actividad física a la semana o lo hacen en menos de media hora, son más expuestas tener enfermedades cardiovasculares y mayor riesgo de morir antes que una persona que sí hace ejercicio.

Obesidad: El sobrepeso induce a que una persona sea más propensa a tener diabetes, hipertensión o hipercolesterolemia, acelerando la aterosclerosis.

De acuerdo con el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, la prevalencia de sobrepeso y obesidad se registra en un 8,6% para niños/as menores de 5 años, en un 30% para la población escolar (5 a 11 años), en 26% en adolescentes (12 a 19 años) y en 63% en la población adulta entre 19 y 60 años, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (Ensanut).³

Para mantener el nivel de colesterol en la sangre

Para controlar el nivel de colesterol, debe realizarse un examen de sangre para medir el perfil lipídico, para así conocer cuál es el nivel de colesterol total, bueno y malo. Este examen debe ser en ayunas para evitar alteraciones.

Para mantener el nivel de colesterol total en la sangre, primero debemos tener en cuenta que debemos disminuir el colesterol malo o LDL. Está demostrado que una disminución del nivel de colesterol aumenta muchísimo la esperanza de vida: Si la concentración de colesterol disminuye un 1%, la probabilidad de sufrir un infarto disminuye un 2%.⁴

³ <http://www.salud.gob.ec/campana-etiquetado>

⁴ Pospisil, Edita. Tabla de alimentos para personas con el colesterol alto. Barcelona, Hispano Europea, 2008.

Existen varias recomendaciones para reducir el colesterol malo de la sangre y evitar las enfermedades cardiovasculares y apoplejías:

Controlar la presión arterial:

De acuerdo con el libro “Cocina y salud: colesterol” de Daniel Green y Catherine Collins, se debe mantener una presión de 120/80 para evitar las enfermedades cardiovasculares, para controlarla además se debe tomar medicamentos en casos necesarios, hacer ejercicio, actividades de relajación como el yoga para disminuir estrés y alimentarse de manera sana.

Ejercicio o actividad física:

Hacer ejercicio de treinta a sesenta minutos al día resulta beneficioso para la salud, pues reduce el nivel de grasas, colesterol malo o LDL. Además disminuye la presión arterial y riesgos de enfermedades cardiovasculares y aumenta el nivel del colesterol bueno o HDL.

Los ejercicios recomendables según el libro “Recetas sabrosas bajas en colesterol” de Friedrich Bohlmann, ayudan principalmente a controlar el estrés, disminuir grasas y colesterol, y mantener una vida saludable, entre ellos se encuentran:

- Aeróbicos
- Patinaje
- Golf
- Ciclismo
- Danza
- Gimnasia
- Tiro al arco
- Esgrima

Para hacer ejercicio no es necesario estar en un gimnasio, también puede hacerlo de distintas formas como por ejemplo:

- Nadar
- Ir de excursión
- Bajar las escaleras en lugar de usar el ascensor
- Caminar en el parque
- Asistir a programas deportivos organizados por la prefectura u otras organizaciones, tales como bailo terapias, futbol, carreras, entre otros.

Todo ejercicio es bueno para una buena salud por lo tanto una combinación de ejercicios y una sala alimentación conlleva a una vida llena de salud es recordable hacer dieta siempre en cuando esta dieta este acompañada de alimentos sanos que nutras a nuestro cuerpo y mente y no la lleve a una desesperación a una desnutrición.

CAPITULO II

6. HIPÓTESIS.

La alimentación incide en la hipercolesterolemia, de los pacientes atendidos en el Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del cantón Chone, durante el segundo semestre del 2014.

6.1. Variables.

6.1.1 Variable independiente:

La alimentación

6.1.2 Variable dependiente:

La hipercolesterolemia

6.1.3. Termino de relación:

Incide.

CAPÍTULO III

7. Metodología.

7.1. Tipo de investigación.

De campo.

Estudio que se lo realizo en el mismo lugar en donde se produjeron los acontecimientos, es decir el Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone; ya que la investigación es fortalecimiento certificada por pacientes, médicos y personal especialista como actores esenciales de los hechos.

Bibliográfico.

Hace referencia en algunos documentos como libros, revistas, textos, internet, para contextualizar el problema y fundamentar científicamente el marco teórico, relevando aspectos que consideramos útiles para nuestro trabajo, además se indica la web grafía utilizada.

7.2. Nivel de la investigación.

El **nivel Explicativa**, se revela cuáles son los beneficios y diferencias de los paciente que llevan una buena alimentación. También se emplea **nivel Descriptivo**, Porque se plasma todo lo observado durante el proceso investigativo, los resultados que provea esta investigación.

7.3. Métodos.

Para el trabajo de investigación se utilizaron los siguientes métodos.

Método deductivo. _ Porque se partió de una problemática general existente, que es la alimentación en la hipercolesterolemia y sus necesidades diagnosticadas en el PEI de la Institución en la que se realizó la investigación,

Método Inductivo conduce a abordar la temática desde la especificidad donde existe con mayor frecuencia dicha dificultad generando un cambio o mejoramiento a todos en la comunidad,

7.4. Técnicas de recolección de información.

Mediante este proceso se aplicaron las técnicas de: encuesta a pacientes, médicos y a especialista en el tema del “Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, información que permitió comprobar la hipótesis.

7.5. Población y muestra.

En el Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova se tienden gran cantidad de paciente con diverso problemas de salud, entre los cuales constan los 61 pacientes que presentaron la hipercolesterolemia, por lo tanto la población designada para esta investigación es de 71 personas, entre las cuales se incluyen 61 pacientes con hipercolesterolemia, más 8 médicos y 2 nutricionista dietético.

7.5.1 Muestra.

La muestra está integrada por el 100% de la población, la cual es de 71 personas, entre ellos los 61 pacientes, 8 médicos en medicina general y dos nutricionista dietético

8. MARCO ADMINISTRATIVO.

Hospital Napoleón Dávila Córdova

Universidad laica Eloy Alfaro de Manabí extinción Chone

8.1. Recursos humanos.

Investigadores: Fernando Rafael Quevedo Ferrin

Directora de la tesis: Glenda Ortiz

Pacientes

Médicos

8.2. Recursos Financieros.

| Rubros | Cantidad | Unidad de Medida | Costo unitario | Costo total |
|-------------------------|----------|------------------|----------------|-----------------|
| Papel | 5 | Resma | \$ 4.00 | \$ 20.00 |
| Impresiones | 2 500 | Unidad | \$ 0.20 | \$ 500.00 |
| Fotocopias | 200 | Unidad | \$ 0.05 | \$ 10.00 |
| Transporte | 40 | Unidad | \$ 0,25 | \$ 20.00 |
| Viáticos | 20 | Fletes | \$ 25,00 | \$375. 00 |
| Encuadernación | 4 | Unidad | \$ 10.00 | \$ 40.00 |
| Anillado | 5 | Unidad | \$ 1.50 | \$ 7.50 |
| Cartucho de tinta negra | 2 | Unidad | \$ 45.00 | \$ 90.00 |
| Cartucho de tinta color | 1 | Unidad | \$ 50.00 | \$ 50.00 |
| Internet | 1500 | Megas | \$ 0,04 | \$ 60.00 |
| TOTAL | | | | 1 172,50 |

9. TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS

9.1 ENCUESTA REALIZADA A LOS PACIENTES

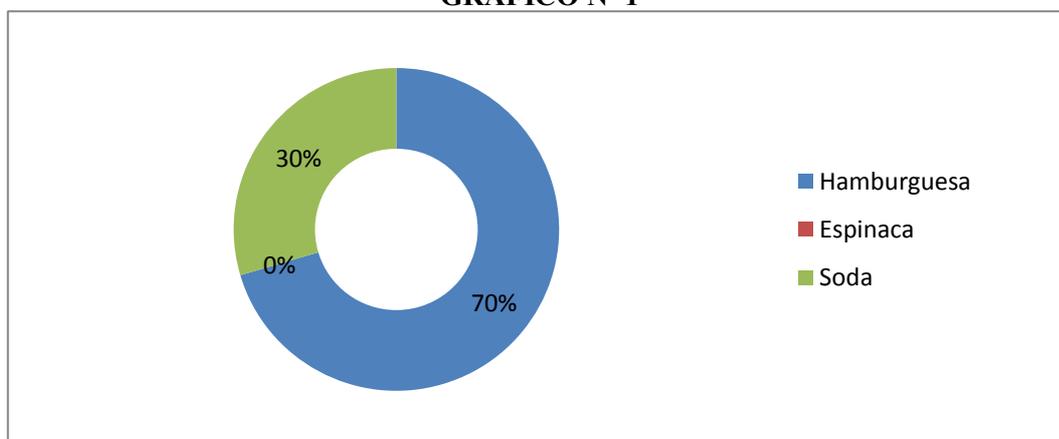
1. ¿señale cuáles son los alimentos que producen hipercolesterolemia

CUADRO. Nª 1

| X | F | % |
|-------------|----|------|
| Hamburguesa | 50 | 70% |
| Espinaca | 0 | 0% |
| Soda | 21 | 30% |
| TOTAL | 71 | 100% |

FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

GRAFICO Nª 1



FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: De acuerdo a las encuestas aplicadas a los pacientes del Hospital Napoleón Dávila Córdova la mayoría manifestó que las hamburguesa es el alimento que produce la hipercolesterolemia ya que ésta tiene un alto contenido de grasa para producir el colesterol, mientras que otros manifestaron que la soda ya que ésta por sus altos niveles de azúcar produce una mala nutrición y genera la enfermedad.

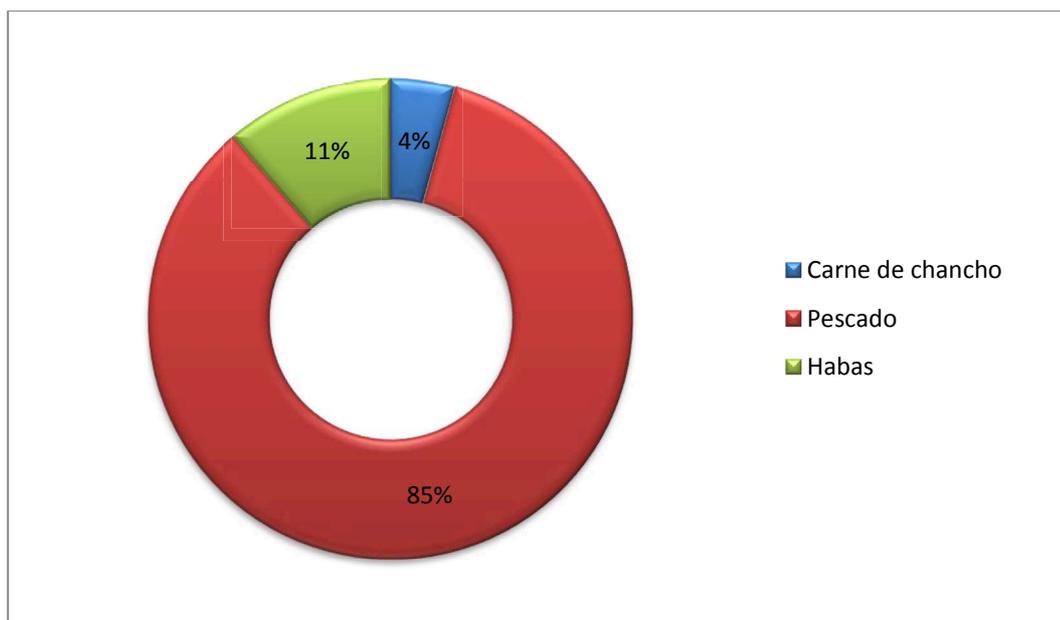
2. ¿cuáles son los alimentos adecuados para una buena alimentación?

CUADRO. N° 2

| X | F | % |
|-----------------|----|------|
| Carne de chanco | 3 | 4% |
| Pescado | 60 | 85% |
| Habas | 8 | 11% |
| TOTAL | 71 | 100% |

FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

GRAFICO N° 2



FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: la mayoría de los encuestados afirman que el pescado es un alimento bueno ya que este contiene mucha proteína, seguido de los que manifestaron que las habas son también una buena opción a la hora de alimentarnos, mientras que un mínimo afirma que es la carne de chanco, lo que indica que las grasas las ingieren menos personas en su alimentación por considerar que dañinas para el organismo.

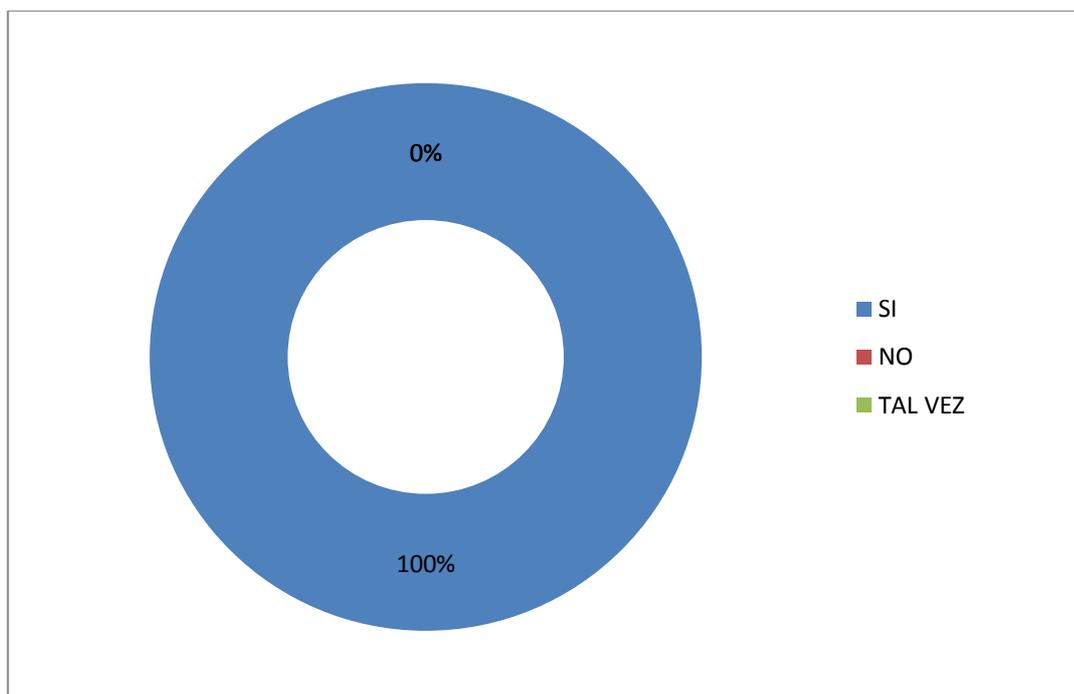
3. ¿Cree que no comer a buena hora produce la hipercolesterolemia?

CUADRO. N° 3

| X | F | % |
|---------|----|------|
| SI | 71 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TAL VEZ | 0 | 0% |
| TOTAL | 71 | 100% |

FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÌN

GRAFICO. N° 3



FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÌN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: La totalidad de los encuestados coincidieron en que no comer a una hora adecuada nos puede causar muchos problemas al organismo y tener como consecuencia muchas enfermedades que efectúan seriamente a la salud.

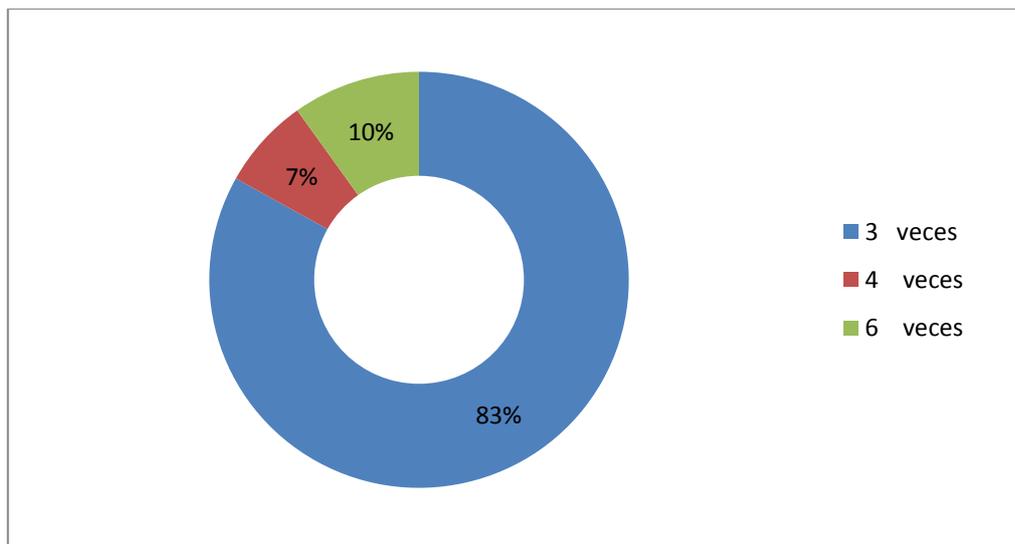
4. ¿Cuántas veces come al día?

CCUADRO. N^a 4

| X | F | % |
|---------|----|------|
| 3 veces | 59 | 83% |
| 4 veces | 11 | 7% |
| 6 veces | 10 | 10% |
| TOTAL | 71 | 100% |

FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

GRAFICO. N^a 4



FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: La mayor parte de los encuestados respondieron que ellos comen las tres veces al día, lo indicativo que lo están haciendo de manera correcta; y un porcentaje mínimo de los encuestados refleja que ellos comen 6 veces al día costumbre que al no ser alimentado con frutas podrían conducir a la obesidad; otro pequeño porcentaje manifestó que lo hacen cuatro veces al día esto demuestra que estas persona esta propenso a la obesidad, Alternativa que podría ser positiva dependiendo de la clase de alimento que se consuma.

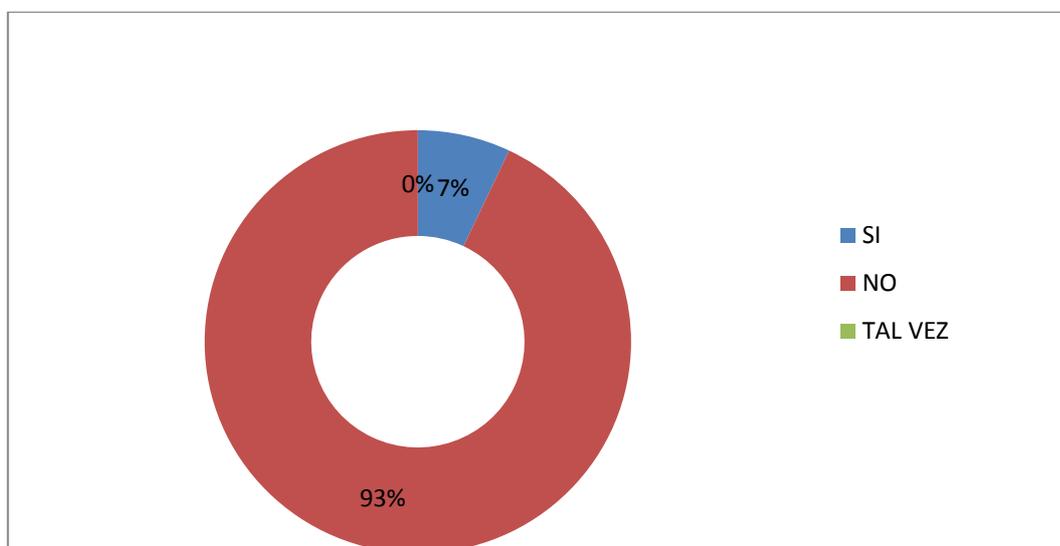
5. ¿Conoce los tipos de hipercolesterolemia?

CUADRO N° 5

| X | F | % |
|---------|----|------|
| SI | 5 | 7% |
| NO | 66 | 93% |
| TAL VEZ | 0 | 0% |
| TOTAL | 71 | 100% |

FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

GRAFICO N° 5



FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Casi la totalidad de los pacientes encuestados manifestaron que no conocen los tipos de la hipercolesterolemia, por lo tanto, se puede evidenciar que existen un gran porcentaje de desconocimiento de las causa que nos conduce a esta enfermedad; por lo se considera necesario compartir charla de información a la ciudadanía. Un pequeño porcentaje de los encuestados manifestaron conocer sobre la enfermedad, sin embargo, se encuentran afectados por ella lo que nos indica que no estamos llevando una alimentación equilibrada.

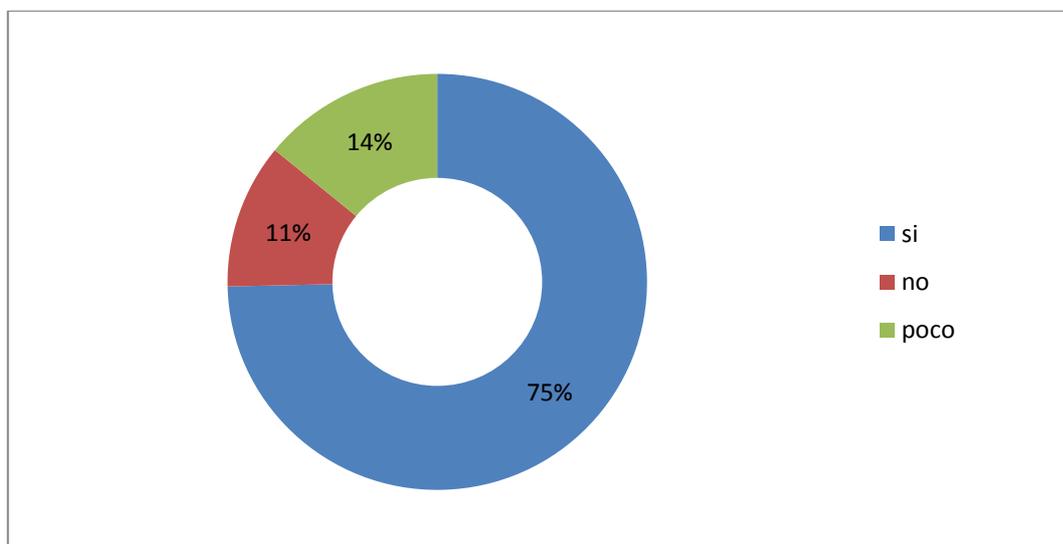
6. ¿Tiene conocimiento de las comidas que producen la hipercolesterolemia?

CUADRO N° 6

| X | F | % |
|--------------|-----------|-------------|
| si | 53 | 75% |
| no | 8 | 11% |
| poco | 10 | 14% |
| TOTAL | 71 | 100% |

**FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN**

GRAFICO N° 6



**FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN**

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los encuestados, sí se tiene conocimiento de los alimentos que produce la hipercolesterolemia, lo que expresa que si conocen las comidas que conducen a esta enfermedad, pero no existe la concienciación necesaria para evitarlas; un pequeño porcentaje de los encuestados manifestó no conocer las comidas que conlleva a la hipercolesterolemia, por lo que si es necesario una campaña de información a los pacientes para que puedan identificarlas; otro pequeño grupo de encuestado manifestó conocer las comida que causa el problema sin embargo, existe poco fuerza de voluntad para evitarla.

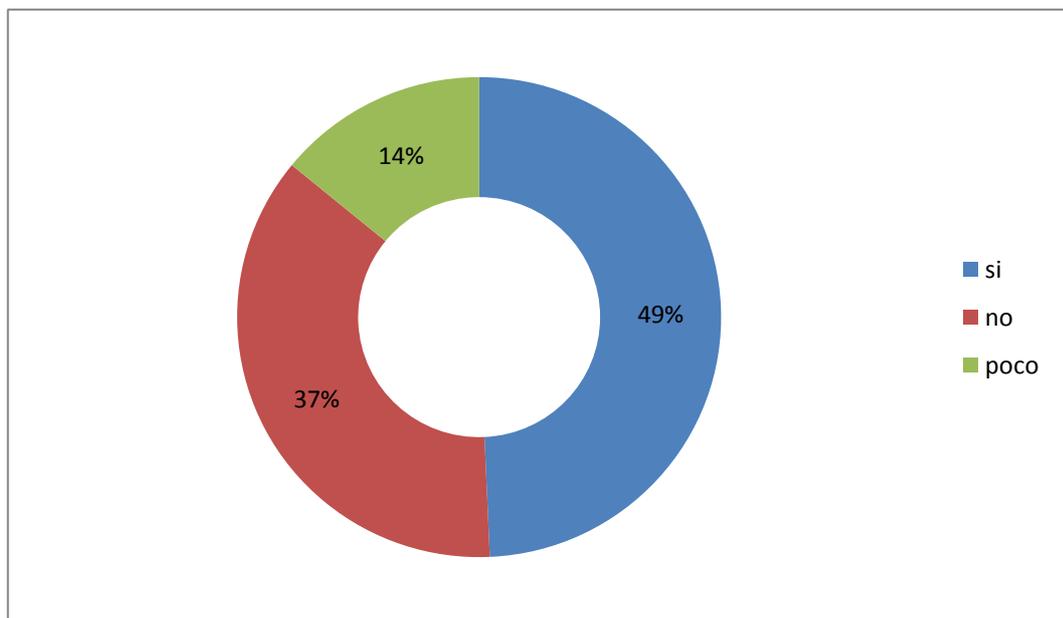
7. ¿Cómo paciente ha recibido la medicación adecuada sobre la hipercolesterolemia?

CUADRO N° 7

| X | F | % |
|--------------|-----------|-------------|
| si | 35 | 49% |
| no | 26 | 37% |
| Poco | 10 | 14% |
| TOTAL | 71 | 100% |

**FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN**

GRAFICO N° 7



**FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN**

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Un porcentaje alto de los pacientes manifestó que ellos si reciben las medicinas adecuadas para la hipercolesterolemia; y mientras que otros refieren no; además otro grupo de encuestados manifiesta que la medicación suministrada es poco adecuada para bajar los niveles de la enfermedad, es decir que existen paciente que no están conforme con el tratamiento que se les brinda.

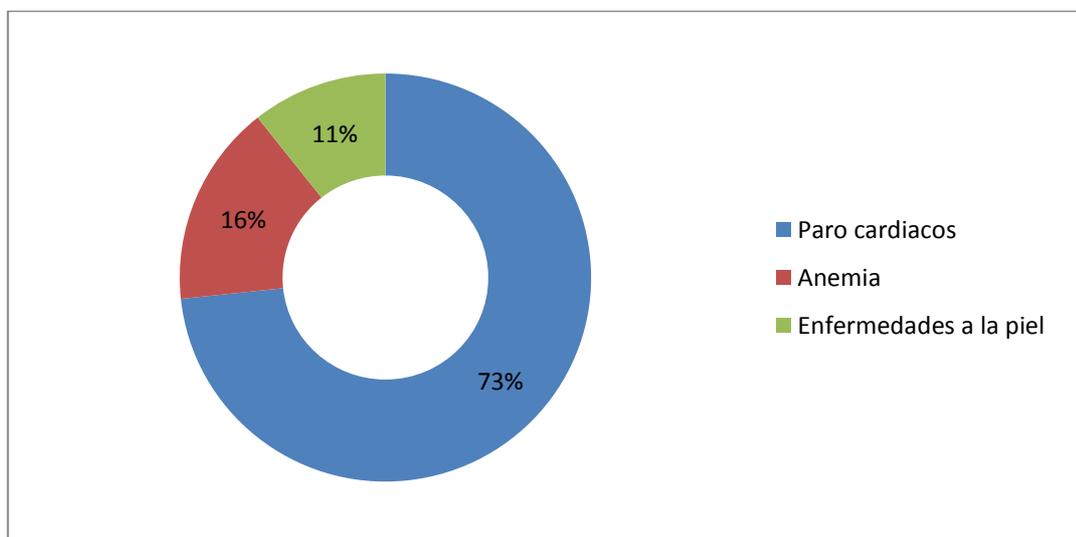
8. ¿Señale las consecuencias que produce la hipercolesterolemia?

CUADRO N° 8

| X | F | % |
|------------------------|----|------|
| Paro cardiacos | 55 | 73% |
| Anemia | 12 | 16% |
| Enfermedades a la piel | 8 | 11% |
| TOTAL | 71 | 100% |

FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

GRAFICO N° 8



FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: La mayoría de los encuestados manifestaron que el paro cardiaco es una de las consecuencias que produce la hipercolesterolemia, por la elevada cantidad de grasa que poseen los alimentos que consumen; otros manifestaron que es la anemia, ya que al no practicar una dieta equilibrada, y darle prioridad a nuestro paladar descuidamos una verdadera nutrición para nuestro cuerpo; un pequeño grupo respondieron que esta enfermedad afecta a la piel puesto que por este órgano se exterioriza la impureza que el interés de nuestro cuerpo ya no resiste.

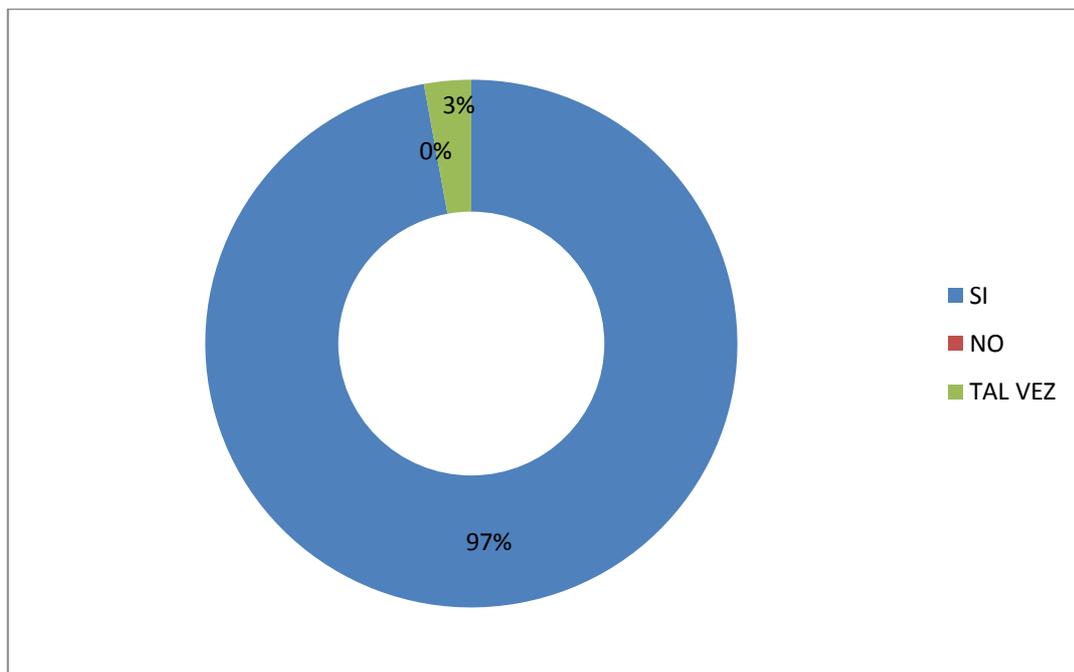
9. Cree usted que la hipercolesterolemia causa la muerte

CUADRO N° 9

| X | F | % |
|---------|----|------|
| Si | 68 | 97% |
| no | 0 | 0% |
| Tal vez | 3 | 3% |
| TOTAL | 71 | 100% |

FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

GRAFICO N° 9



FUENTE: PACIENTES DE HOSPITAL N.D.C.
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Antes este interrogante los encuestados manifestaron casi en su totalidad que la hipercolesterolemia si puede producir la muerte, ya que esta enfermedad nos conduce al infarto, cáncer, diabetes, anemia entre otras; un mínimo de los encuestados manifestó que “talvez”, ya que sí esta enfermedad es tratada a tiempo es posible vivir muchos más años con ella.

9.2 ENCUESTA REALIZADA A LOS MÉDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÁVIDALA.

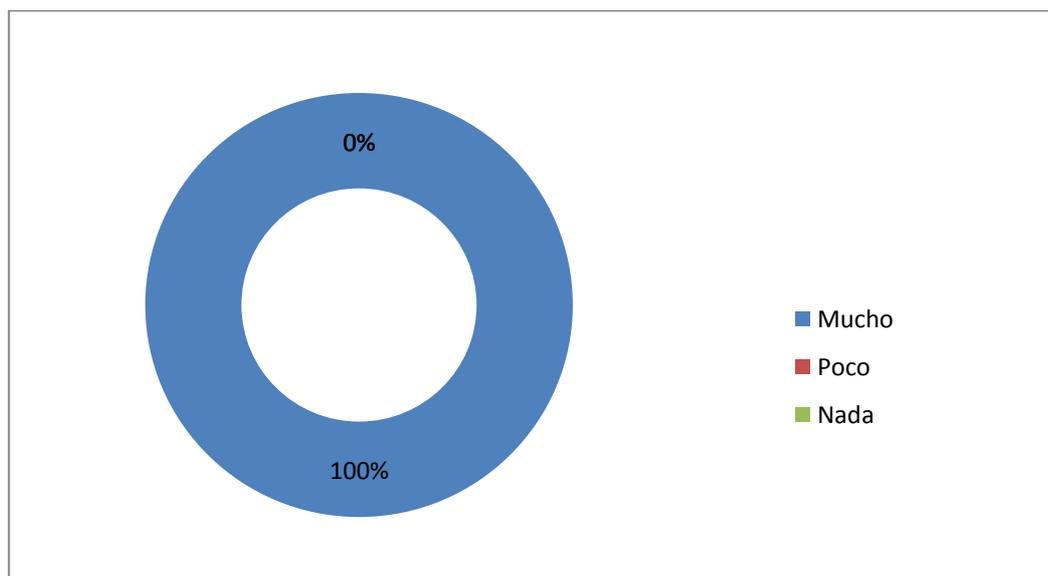
1. ¿Cree usted que la gente debería tomar conciencia sobre el nivel de colesterol en la sangre para cuidar su propia salud?

CUADROS N° 10

| X | F | % |
|--------------|----------|-------------|
| Mucho | 8 | 100% |
| Poco | 0 | 0% |
| Nada | 0 | 0% |
| TOTAL | 8 | 100% |

FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÁVIDALA
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

GRAFICOS N° 10



FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÁVIDALA
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: La totalidad de los médicos a los que se le aplicó la encuesta respondieron que los pacientes deberían tomar conciencia sobre el nivel de colesterol en la sangre; para el cuidado de su propia salud se evitaría muchas enfermedades.

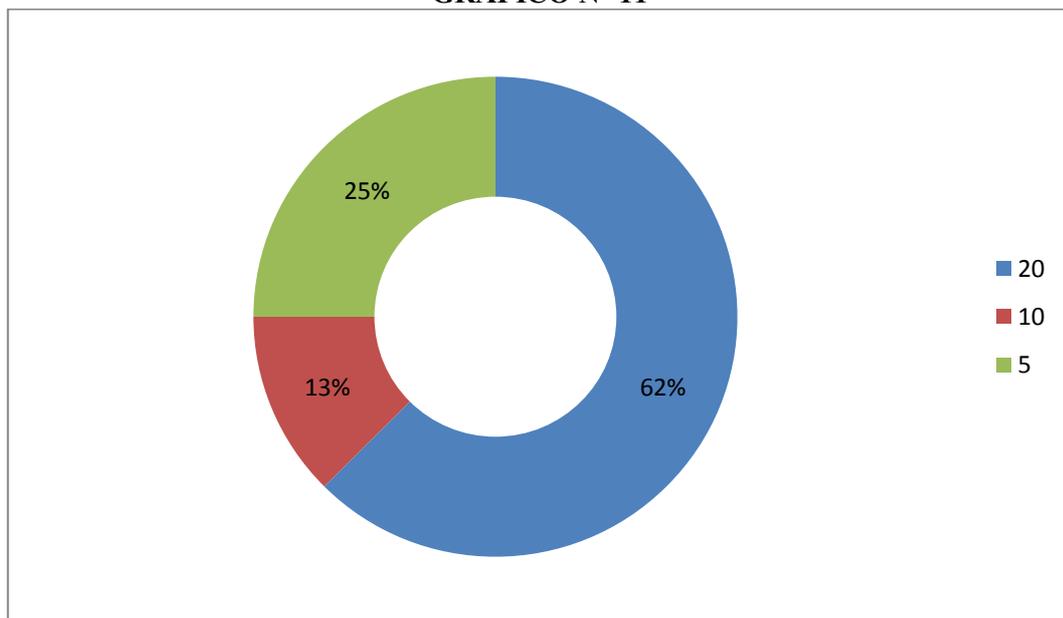
2. ¿Aproximadamente, cuántas personas atiende al día que tengan hipercolesterolemia?

CUADRO N° 11

| X | F | % |
|--------------|----------|-------------|
| 20 | 5 | 62% |
| 10 | 1 | 13% |
| 5 | 2 | 25% |
| TOTAL | 8 | 100% |

FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÀVIDALA
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÌN

GRAFICO N° 11



FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÀVIDALA
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÌN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: La mayoría de los médicos que se le realizó la encuesta respondieron que atiende al día 20 personas con el caso de hipercolesterolemia; mientras que otra parte manifiesta que entiende cinco caso con esta enfermedad, y uno de ellos respondió que atiende un promedio de diez paciente al día con hipercolesterolemia los resultados de esta encuesta nos lleva a concluir que en el cantón Chone existe en un alto nivel de pacientes que sufre de esta enfermedad.

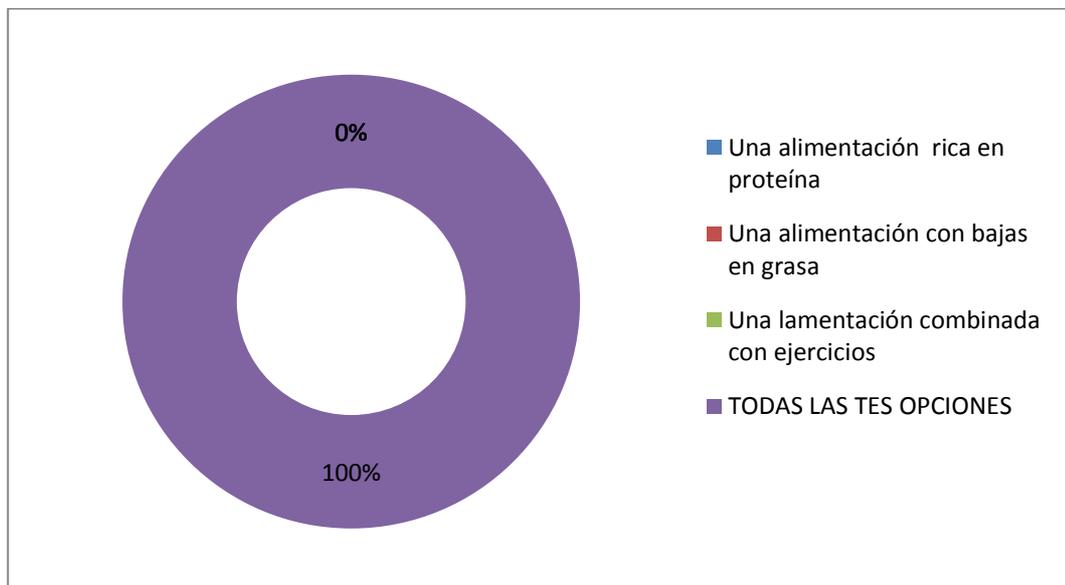
3. ¿Cuál de estas opciones son recomendadas para controlar el nivel de colesterol en la sangre?

CUADRO N° 12

| X | F | % |
|---|---|------|
| Una alimentación rica en proteína | 0 | 0% |
| Una alimentación con bajas en grasa | 0 | 0% |
| Una lamenteación combinada con ejercicios | 0 | 0% |
| TODAS LAS TES OPCIONES | 8 | 100% |
| TOTAL | 8 | 100% |

FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DAVIDALA
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

GRAFICO N° 12



FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DAVIDALA
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: La totalidad de los médicos encuestado manifestaron para controlar el nivel de colesterol en la sangre es necesario practicar una alimentación rica en proteínas, baja en grasa y acompañada con ejercicios diario, y evitar de esta manera padecer de esta enfermedad.

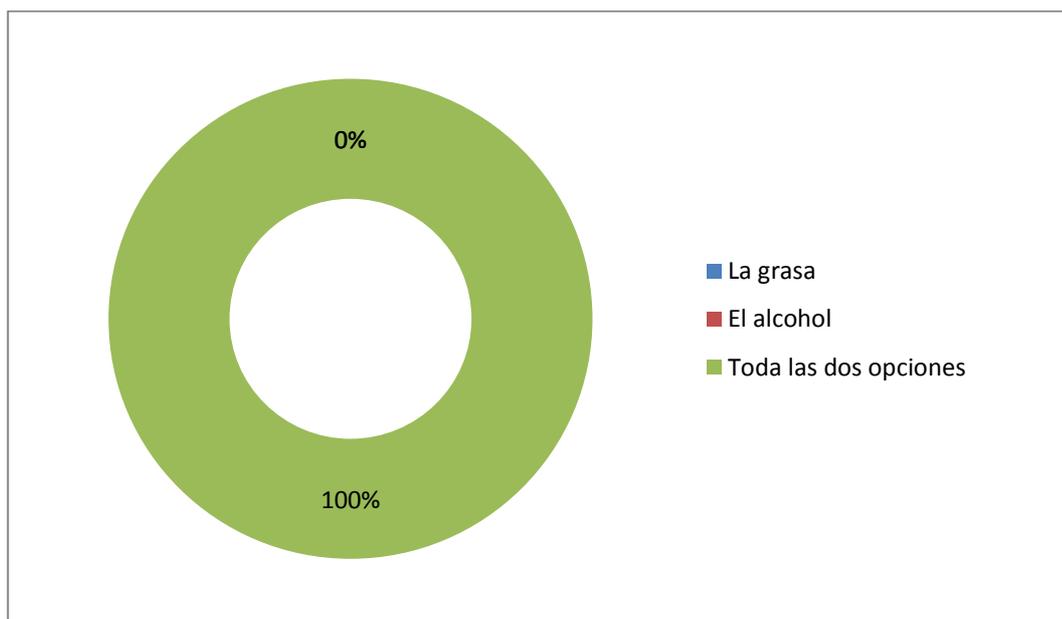
4. Cuáles son los principales factores para aumentar el nivel de colesterol en La sangre?

CUADRO N° 13

| X | F | % |
|------------------------------|----------|-------------|
| La grasa | 0 | 0% |
| El alcohol | 0 | 0% |
| Toda las dos opciones | 8 | 100% |
| TOTAL | 8 | 100% |

**FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÀVIDALA
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÌN**

GRAFICO N° 13



**FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÀVIDALA
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÌN**

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Los encuestado manifestaron que todas opciones son los principales factores para aumentan el nivel de colesterol en la sangre, ya como hemos mencionado en otros cuadros todo alimento o bebida que contenga grasa o alcohol es dañino para nuestro organismo ya que aumenta los niveles de colesterol a nuestros organismos provocando muchas enfermedades que nos podría causar hasta la muerte.

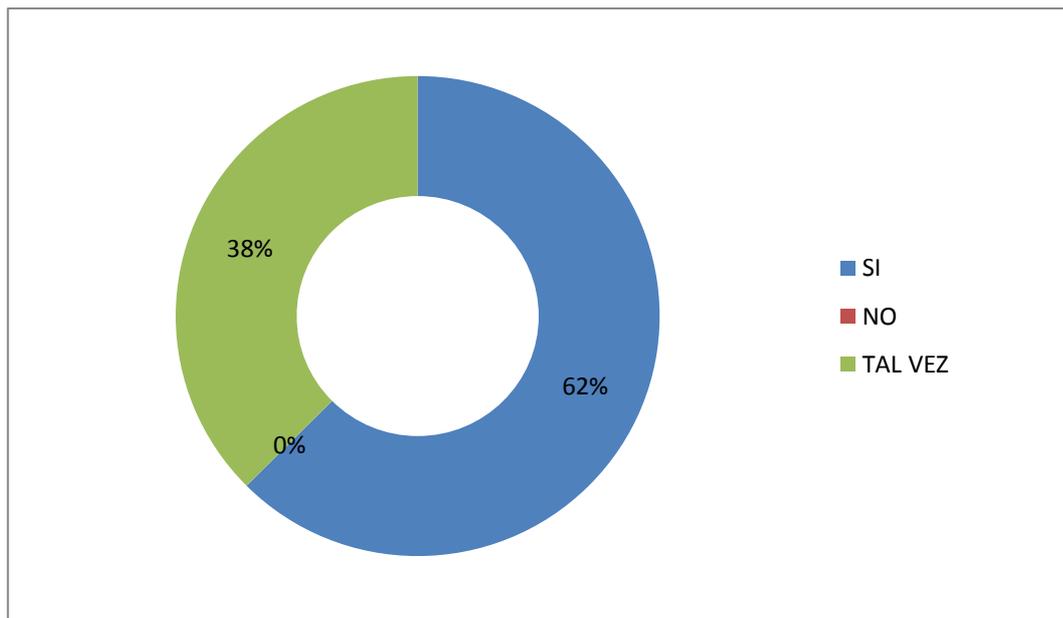
5. ¿Cómo médico es necesario medicamentos para reducir los niveles de colesterol?

CUADRO N^a 14

| X | F | % |
|--------------|----------|-------------|
| SI | 5 | 62% |
| NO | 0 | 0% |
| TAL VEZ | 3 | 38% |
| TOTAL | 8 | 100% |

FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÁVIDALA
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

GRAFICO N^a 14



FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÁVIDALA
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: La mayoría de los médicos encuestados consideran que para reducir el nivel de colesterol en los pacientes es necesario medicamentos, mientras que un porcentaje menor manifiesta que “tal vez”, ya que si depende de los niveles en que los tenga cada paciente, si este no es muy elevado es posible nivelarlos sin medicamentos, tan solo con una dieta balanceada acompañada con una rutina de ejercicios.

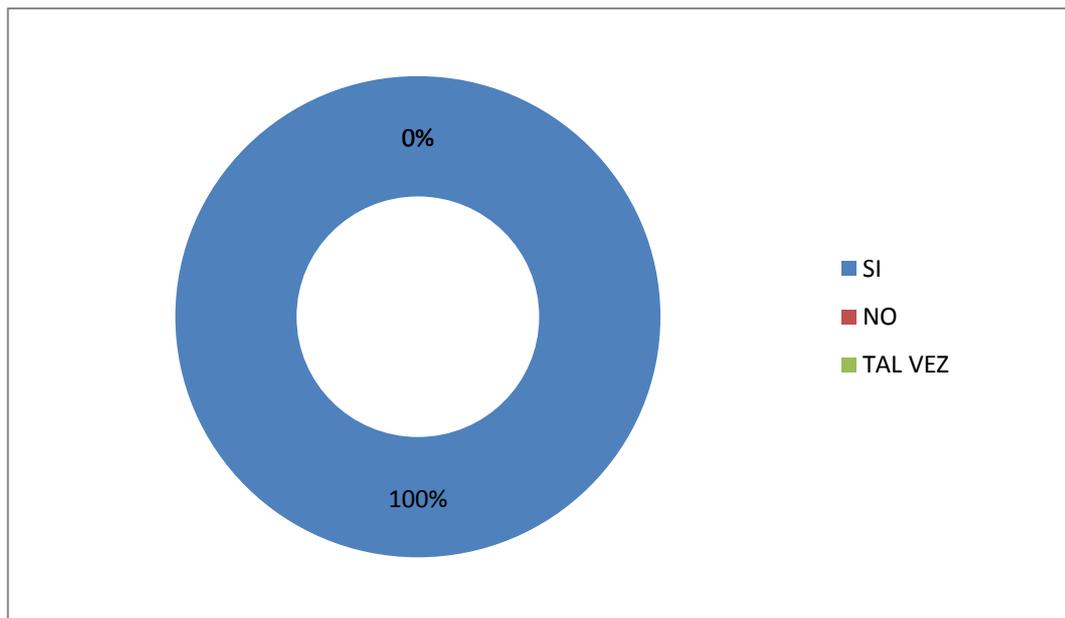
6 ¿Cree usted que una mala alimentación en el paciente produce la hipercolesterolemia?

CUADRO N° 15

| X | F | % |
|--------------|----------|-------------|
| SI | 8 | 100% |
| NO | 0 | 0% |
| TAL VEZ | 0 | 0% |
| TOTAL | 8 | 100% |

FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÁVIDALA
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

GRAFICO N° 16



FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÁVIDALA
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: La totalidad de los médicos encuestados consideraron que la causa principal de hipercolesterolemia radica en una mala alimentación aunque puede otros factores como pueden ser hereditaria como enfermedades que son por la mala alimentación ya que con un consumo de mucha grasa conlleva a un colesterol y comer demasiado a obesidades que es uno de los problema que pasa en nuestro ecuador.

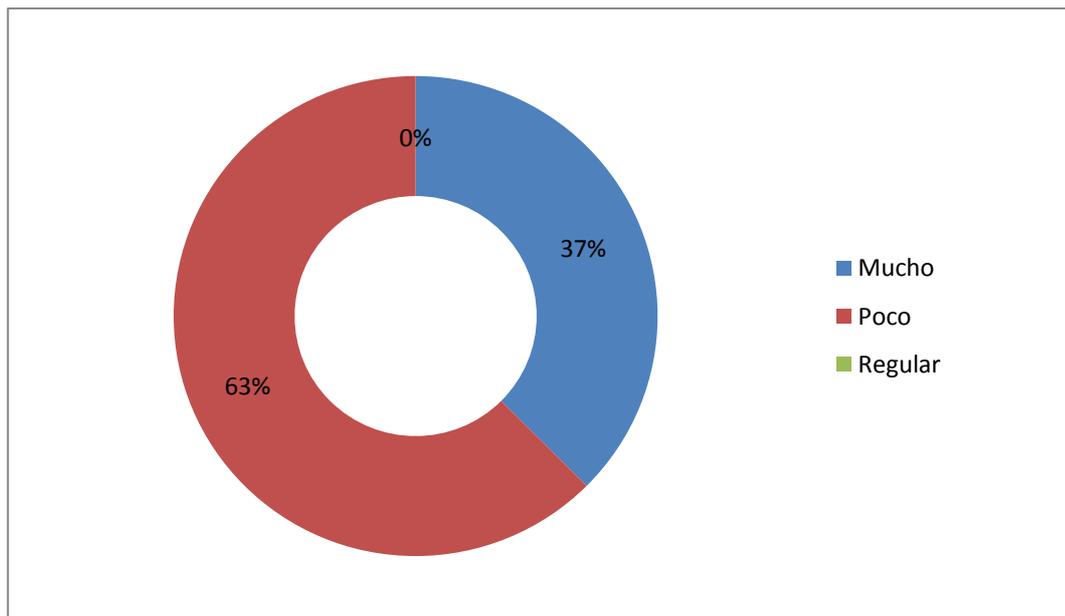
7¿Cree usted que los tipos de hipercolesterolemia aumenta cada día más en el cantón Chone?

CUADRO N° 16

| X | F | % |
|----------------|----------|-------------|
| Mucho | 3 | 37% |
| Poco | 5 | 63% |
| Regular | 0 | 0% |
| TOTAL | 8 | 100% |

**FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DAVIDALA
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN**

GRAFICO N° 16



**FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DAVIDALA
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN**

ANÁLISIS E INTERPRETACION: La mayoría de los médicos encuetados considera que en el cantón Chone se mantiene el número de pacientes que promueve esta enfermedad y que la misma no va en aumento; mientras que un porcentaje menor los médicos del mismo hospital manifestaron que los caso de hipercolesterolemia aumenta mucho cada día.

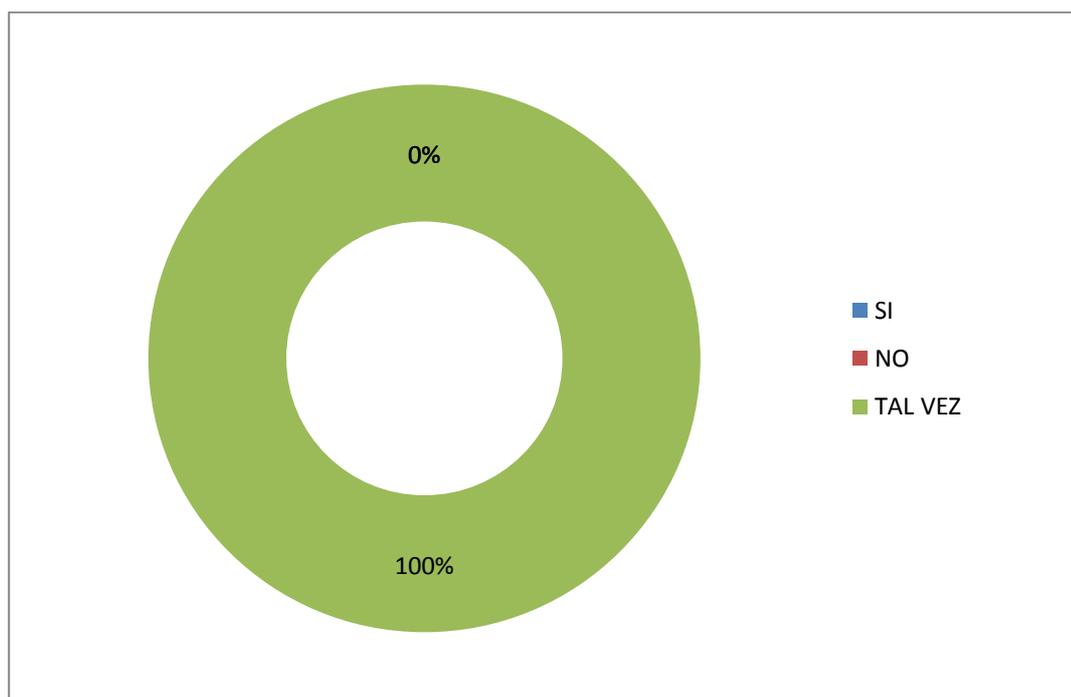
8 ¿Cree usted que el nivel de colesterol influye en la edad?

CUADRO N° 17

| X | F | % |
|--------------|----------|-------------|
| SI | 0 | 0% |
| NO | 0 | 0% |
| TAL VEZ | 8 | 100% |
| TOTAL | 8 | 100% |

FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÀVIDALA
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÌN

CUADRO N° 17



FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÀVIDALA
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÌN

ANÁLISIS E INTERPRETACION: Los médicos encuestados consideran que “tal vez” el nivel de colesterol influye con la edad, pero no lo considera un determinante puesto que asegura que son las costumbres alimenticias y el sedentarismo la principal causa de esta enfermedad.

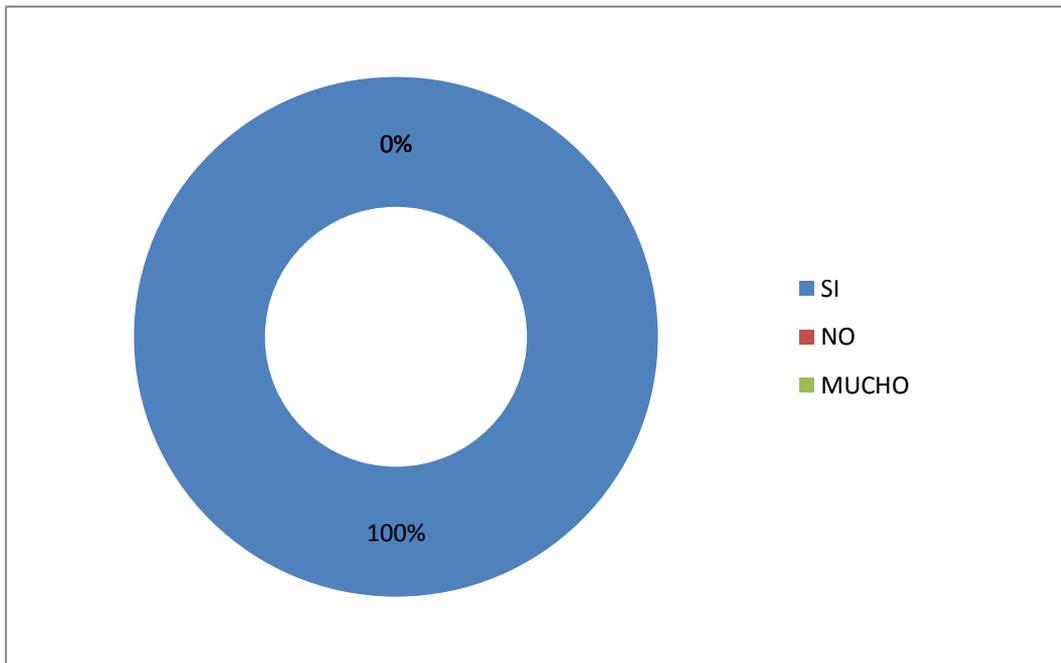
9¿Cree usted que el peso influye en el nivel de colesterol?

CUADRO N° 18

| X | F | % |
|--------------|----------|-------------|
| SI | 8 | 50% |
| NO | 0 | 0% |
| MUCHO | 0 | 50% |
| TOTAL | 8 | 100% |

**FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÀVIDALA
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÌN**

GRAFICO N° 18



**FUENTE: MEDICOS DEL HOSPITAL NAPOLEÓN DÀVIDALA
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÌN**

ANÁLISIS E INTERPRETACION: La totalidad de los médicos encuestados están de acuerdo que el peso influye en los niveles de colesterol de los pacientes, por lo que para evitar esta enfermedad es necesario mantener un peso adecuado a la edad y la estatura de cada persona.

9.3. ENCUESTA REALIZADA A LOS NUTRICIONISTA DIETETICO.

1. ¿Cuáles son las principales causas de la hipercolesterolemia?

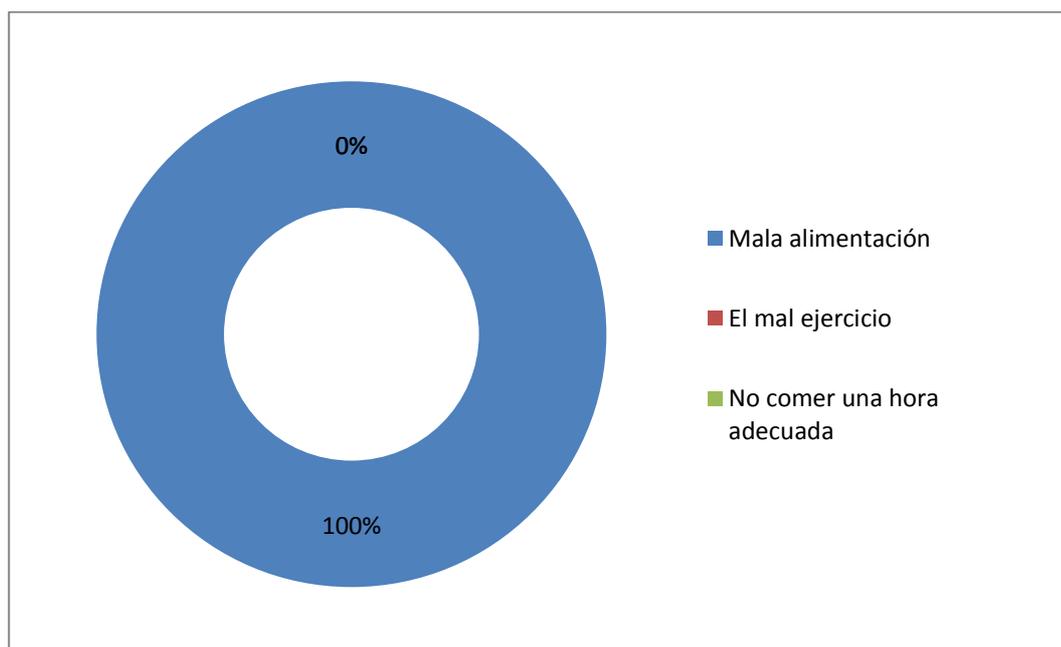
CUADRO N^o 19

| X | F | % |
|----------------------------|----------|-------------|
| Mala alimentación | 2 | 100% |
| El mal ejercicio | 0 | 0% |
| No comer una hora adecuada | 0 | 0% |
| TOTAL | 2 | 100% |

FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO

REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

GRAFICO N^o 19



FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO

REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

ANÁLISIS E INTERPRETACION: En la encuesta aplicada a los nutricionista dietético manifestaron que la principal consecuencia de la hipercolesterolemia es por la mala alimentación, dado por diverso factores como el desconocimiento, el consumo de comidas ligeras, el estilo de vida entre otros.

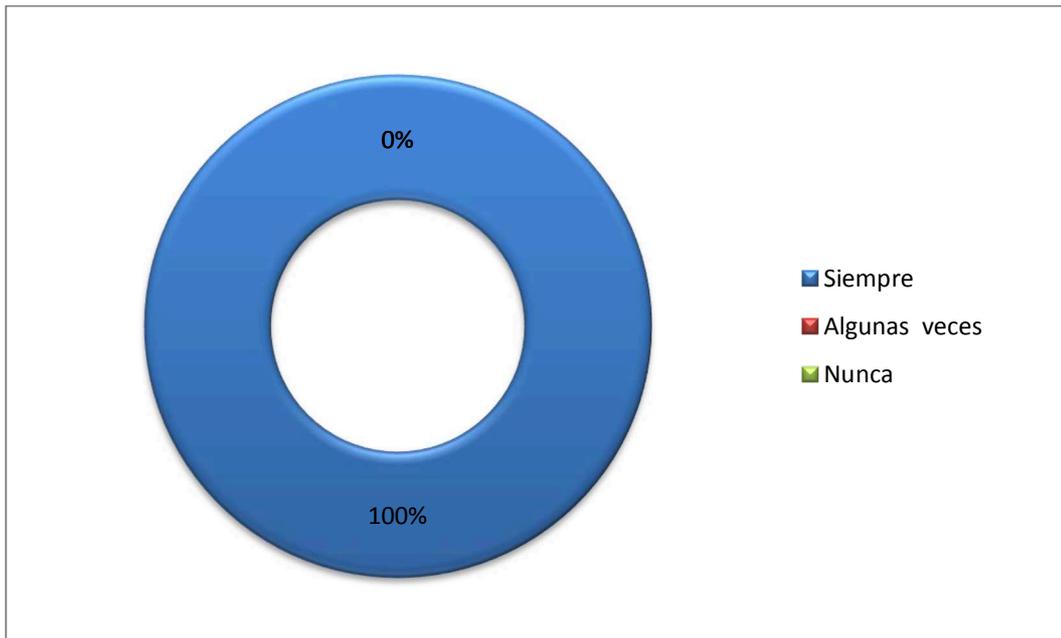
2. ¿Cree usted que la gente debería tomar conciencia sobre el nivel de colesterol en la sangre para cuidar su propia salud?

CUADRO N^o 20

| X | F | % |
|---------------|----------|-------------|
| Siempre | 2 | |
| Algunas veces | 0 | |
| Nunca | 0 | |
| TOTAL | 2 | 100% |

FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

GRAFICO N^o 20



FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

ANÁLISIS E INTERPRETACION: Los profesionales en nutrición encuestados que “siempre”, el paciente tener plena conciencia de los niveles de colesterol que debe tener en la sangre, pues que es un desorden alimentario que ellos podrían causar una muerte repentina.

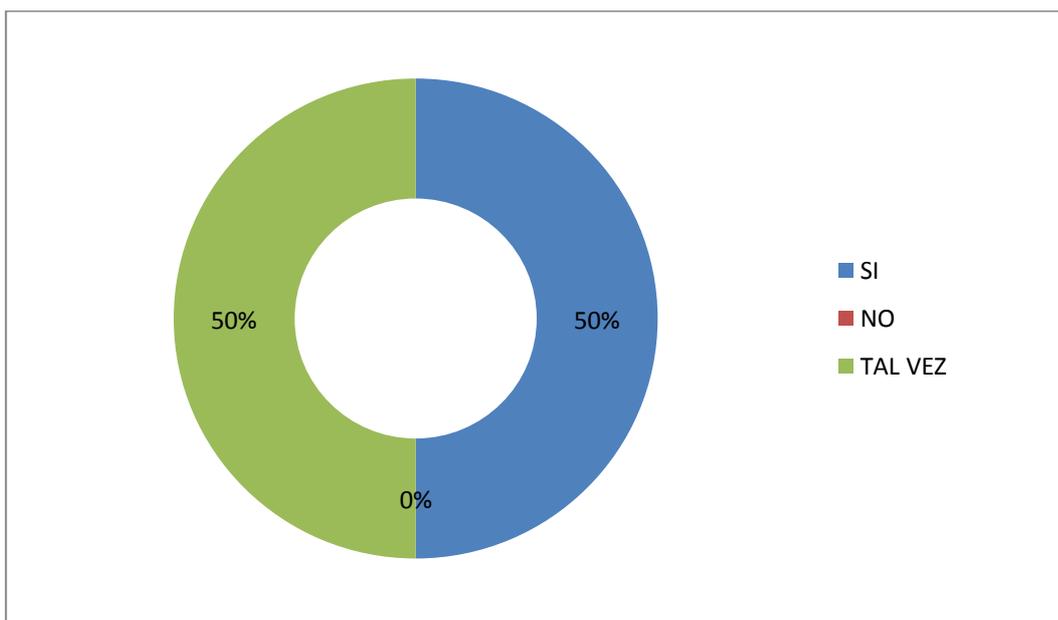
3. ¿Piensa usted que la modificación de algunas técnicas de cocción y grasas cambiaría totalmente la estructura para una buena alimentación?

CUADRO N^o 21

| X | F | % |
|--------------|----------|-------------|
| SI | 1 | 50% |
| NO | 0 | 0% |
| TAL VEZ | 1 | 50% |
| TOTAL | 2 | 100% |

FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

GRAFICO N^o 21



FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

ANÁLISIS E INTERPRETACION: un parte de los encuestado respondieron que sí, que la modificación de algunas técnicas de cocción y grasas cambiaría totalmente la estructura para una buena alimentación, mientas que otra parte contestó que tal vez, ya que con esto podríamos reducir el nivel de colesterol en la sangre y prevenir muchas enfermedades.

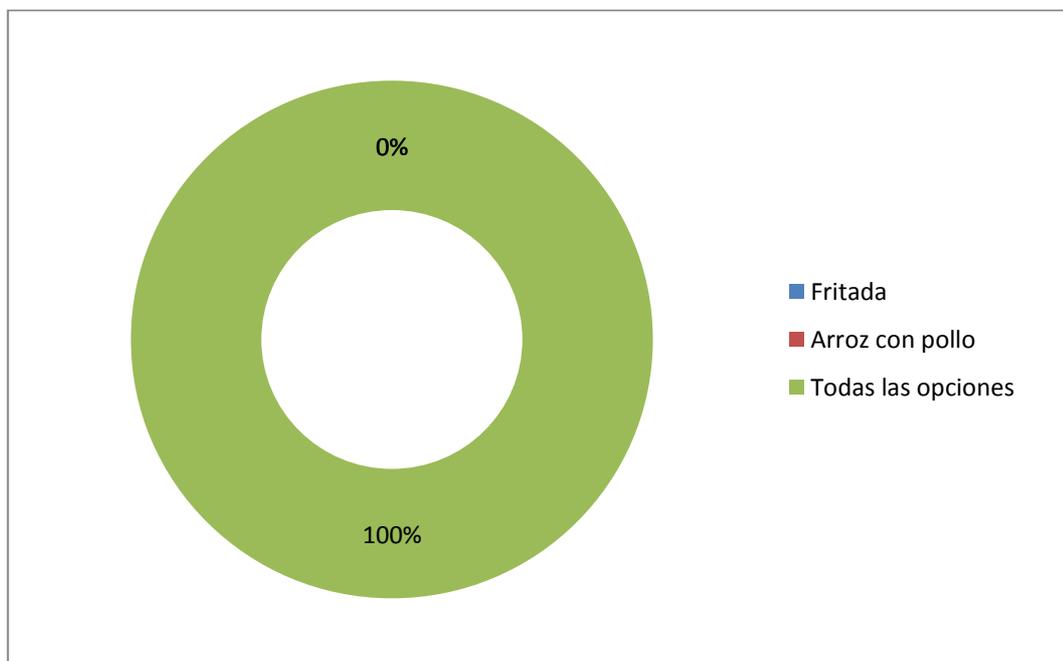
4. ¿Cuáles son los alimentos más consumidos en el cantón Chone?

CUADRO N^o 22

| X | F | % |
|--------------------|----------|-------------|
| Fritada | 0 | 0% |
| Arroz con pollo | 0 | 0% |
| Todas las opciones | 2 | 100% |
| TOTAL | 2 | 100% |

FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

GRAFICO N^o 22



FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

ANÁLISIS E INTERPRETACION: La totalidad de los nutricionista dietético encuetados contestaron, “todas las opciones” porque Fritada y el Arroz con pollo son los alimentos más consumidos en el cantón Chone, sabiendas que estos alimentos son altos en grasa, además el camino de comida chatarra que se produce en nuestro cantón.

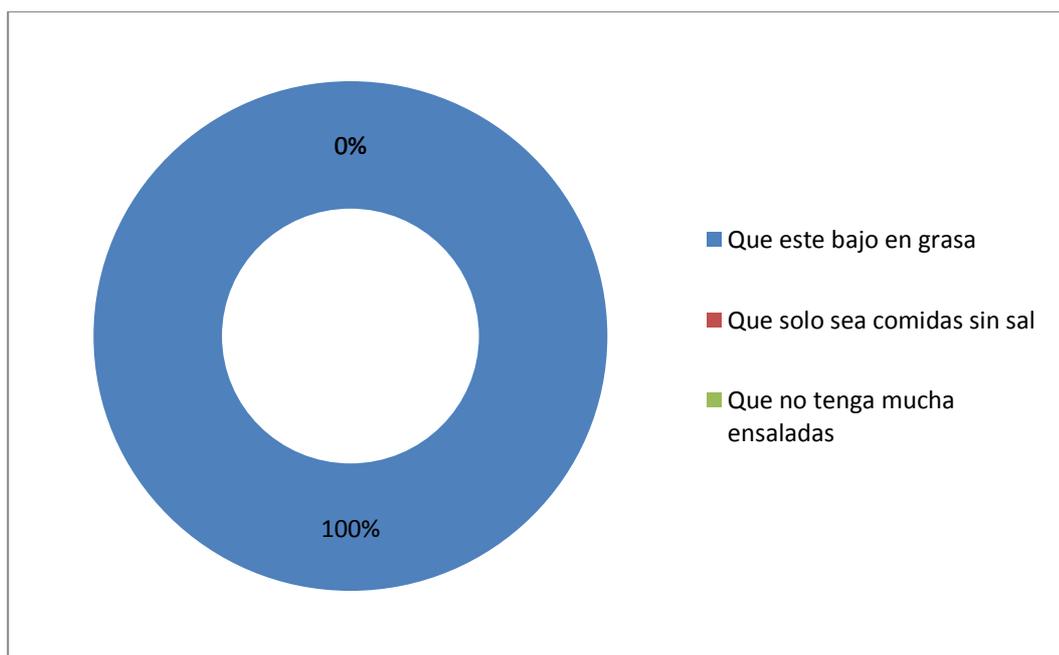
5. ¿Qué se debe tomar en cuenta al momento de ir a un restaurante para mantener el nivel de colesterol?

CUADRO N° 23

| X | F | % |
|------------------------------|----------|-------------|
| Que este bajo en grasa | 2 | 100% |
| Que solo sea comidas sin sal | 0 | 0% |
| Que no tenga mucha ensaladas | 0 | 0% |
| TOTAL | 2 | 100% |

**FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN**

GRAFICO N° 23



**FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN**

ANÁLISIS E INTERPRETACION: La totalidad de los encuestados contestaron “que es bajo en grasa” puesto que uno de los factores más preponderantes para subir los niveles de colesterol en la sangre son las comidas en grasa

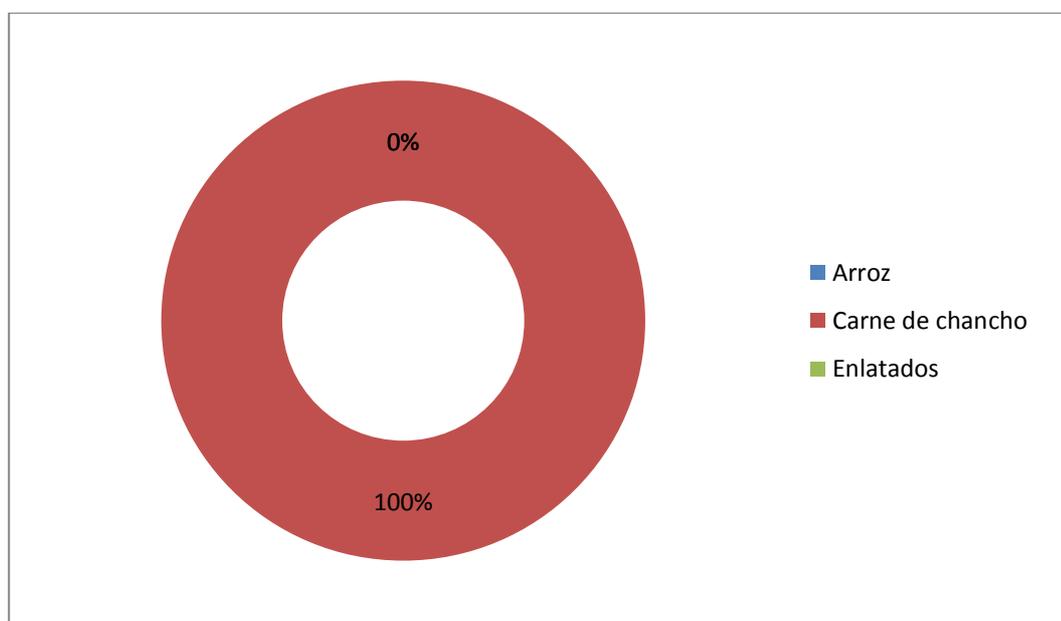
6. ¿Qué alimentos tienen mayor cantidad de colesterol?

CUADRO N° 24

| X | F | % |
|-----------------|----------|-------------|
| Arroz | 0 | 0% |
| Carne de chanco | 2 | 100% |
| Enlatados | 0 | 0% |
| TOTAL | 2 | 100% |

FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

GRAFICO N° 24



FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRÍN

ANÁLISIS E INTERPRETACION: Los nutricionista su totalidad manifestaron que el alimento que tiene mayor cantidad de colesterol es la “carne de chanco”, ya que como sabemos la carne de animal es alta en grasa y colesterol, debido que les administraran mucho medicamento para su crecimiento además la carne del cerdo es una alimentación que causa daño ser humano por ser prototipo de enfermedades.

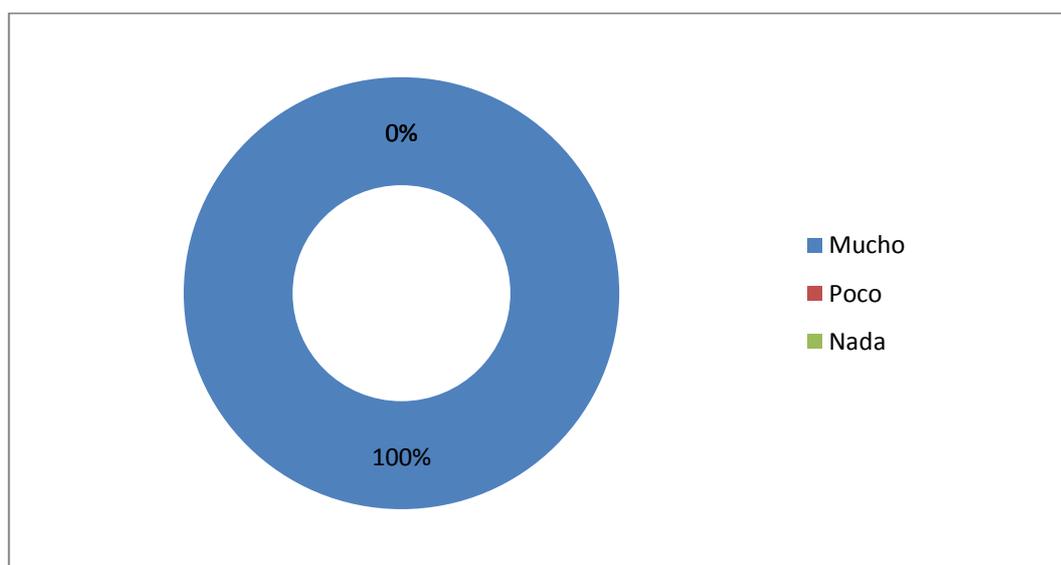
7. ¿Piensa usted que los platos bajos en grasas pueden bajar las consecuencia de la hipercolesterolemia?

CUADRO N° 25

| X | F | % |
|--------------|----------|-------------|
| Mucho | 2 | 100% |
| Poco | 0 | 0% |
| Nada | 0 | 0% |
| TOTAL | 2 | 100% |

**FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN**

GRAFICO N° 25



**FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN**

ANÁLISIS E INTERPRETACION: En su mayoría de los encuetados, nutricionista manifestaron que los platos bajos en grasas pueden bajar los niveles de la hipercolesterolemia ya que con esto podemos evitar muchas enfermedades, cada plato que se consuma bajo en grasa con los nutrientes y vitaminas exactas es buena para nuestra salud, con lo cual se evita el colesterol alto y bajo para el ser humano no obstante la grasa no he mala siempre, cuando esta sea consumida moderadamente

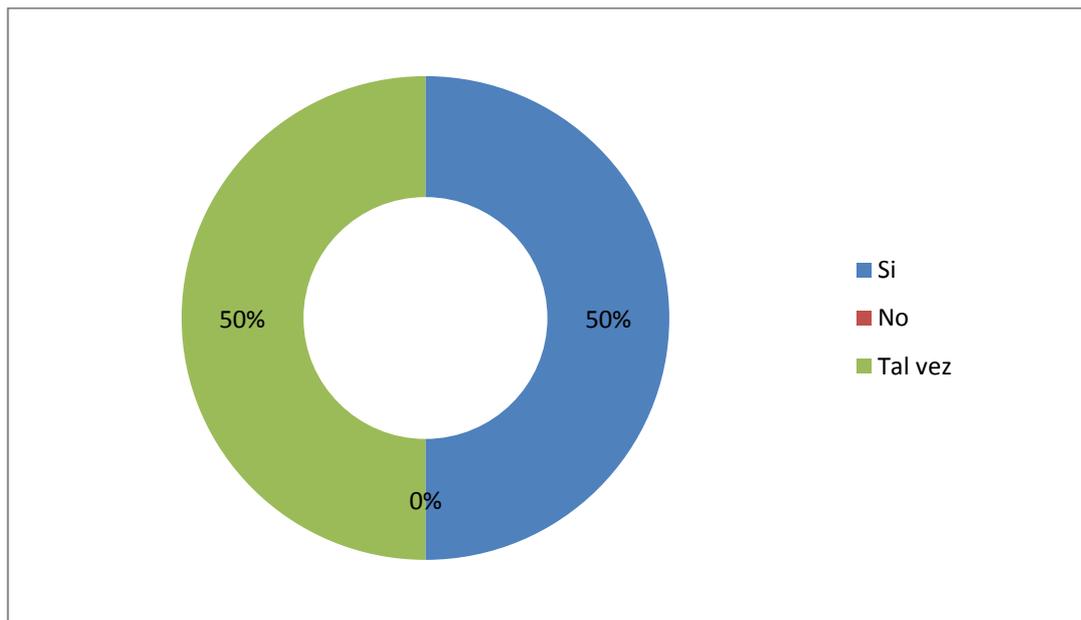
8. ¿Cree usted que las persona identificar los alimentos que produce la hipercolesterolemia?

CUADRO N° 26

| X | F | % |
|--------------|----------|-------------|
| Si | 1 | 50% |
| No | 0 | 0% |
| Tal vez | 1 | 50% |
| TOTAL | 2 | 100% |

FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

GRAFICO N° 26



FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
 REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

ANÁLISIS E INTERPRETACION: En una mayoría los encuestado manifestaron que si las persona si identifican los alimentos que producen la hipercolesterolemia, mientras que otros contestaron que tal vez; con esto se puede comprobar que hay en igualdad de criterio entre los encuestados, siendo importante dar charlas de capacitaciones de alimentación para que la totalidad conozca sobre el tema.

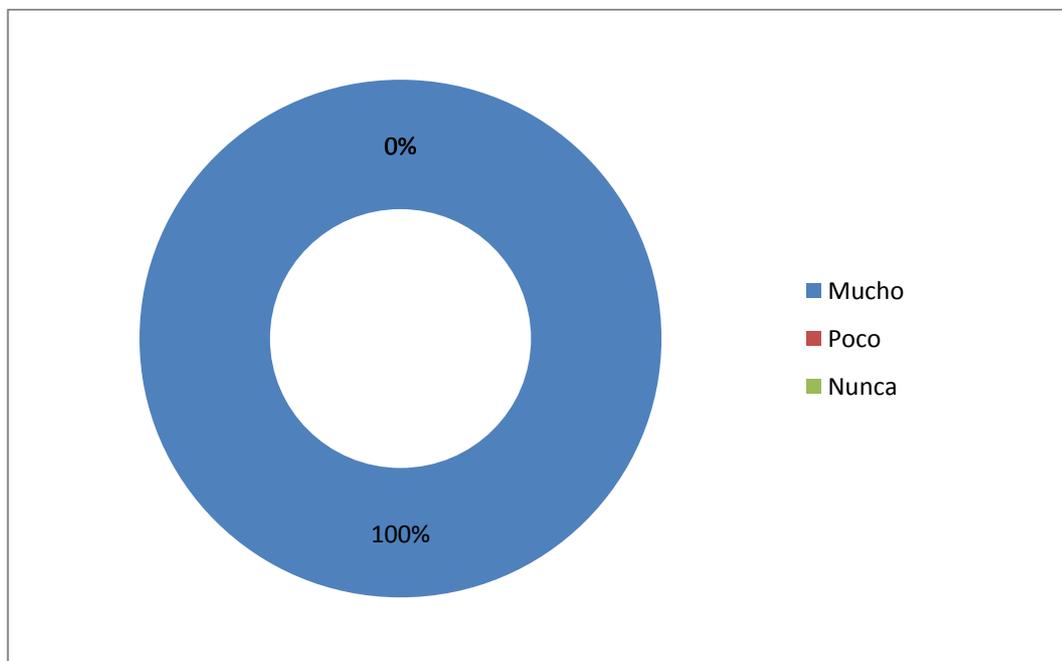
9. ¿Usted ha dado charla para combatir los tipos de hipercolesterolemia?

CUADRO N^o 27

| X | F | % |
|--------------|----------|-------------|
| Mucho | 2 | 100% |
| Poco | 0 | 0% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 2 | 100% |

FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

GRAFICO N^o 27



FUENTE: MEDICO NUTRICIONISTA DIETETICO
REALIZADO: FERNANDO QUEVEDO FERRIN

ANÁLISIS E INTERPRETACION: Podemos mencionar que en su totalidad los nutricionista encuestados contestaron que muchas veces han dado las charla para combatir los tipos de hipercolesterolemia pero las persona no toma conciencia de los alimentos o comida que son buena para la salud, lo cual es muy preocupante porque con esto evitamos muchas enfermedades que esta enfermedad tiene en si muchos factores por el mal consumo de los alimentos que no son bueno para la salud.

10. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

Después de aplicar los instrumento evaluativo como la encuesta se procedió a la tabulación de las misma y comprobar los objetivó planteados que se comprueba en la hipótesis. “La alimentación en la hipercolesterolemia en pacientes atendidos en el Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone, en el segundo semestre del 2014” la misma que ha sido comprobada en:

En la pregunta # 6 de la encuesta realizada a los pacientes del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone el 75% de los encuestados tiene conocimiento de los alimentos que produce la hipercolesterolemia. Con esto podemos constatar que si hay paciente que conocen las comida que produce esta enfermedad.

Así mismo la pregunta # 5 el 93% de los pacientes manifestaron que no conocen los tipos de la hipercolesterolemia por lo tanto queda comprobado que hay que dar charlas sobre esta enfermedad y los tipos de hipercolesterolemia, ya que solo el 7% de los encuestados demuestran que si conocen sobre esta enfermedad y los tipos que hay.

En la pregunta # 1 de los nutricionista dietistas, el 100% de ellos consideran que la principal causa de la hipercolesterolemia es la mala alimentación que muchos ecuatorianos tienen por costumbre consumir y por la falta de conocimiento de los nutrientes y vitaminas que tiene cada alimento que el cuerpo este fortalecido y con defensas alta para cualquier enfermedad

De todo esto se evidencia que la hipótesis plateada en la investigación del presente trabajo de titulación ha resultado **positiva**.

CAPÍTULO V

11. CONCLUSIONES

A partir de los resultados recopilados en las aplicaciones de la distinta encuesta aplicadas se concluye que:

- La alimentación que muchos pacientes habitualmente ingiere conlleva a muchas enfermedades como lo es la hipercolesterolemia, debido a las costumbres y hábitos alimentarios que son propios de nuestro entorno entre ellos el consumo alto en grasas.
- El poco conocimiento que tiene los pacientes respecto a los nutrientes que contienen los alimentos indispensables para la salud ocasionar que algunos sean exageradamente consumidos y otros en mínima cantidades, dando lugar a complicaciones en el organismo por el incremento de lípidos o por la carencia de proteínas, energéticos, vitaminas, minerales, entre otros.
- Muchos de los encuestados no conocen cuales son los tipos de hipercolesterolemia, por lo tanto no pueden identificar las manifestaciones clínicas que producen en ellos.
- El personal de salud indica que si educan a los pacientes sobre la consecuencia de la hipercolesterolemia, sin embargo la población no cumple con las recomendaciones que les dan en el hospital de Chone.

12. RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones recopiladas en los datos obtenidos en esta presente investigación se detalla las siguientes recomendaciones:

- Que el hospital programe charlas diarias sobre la alimentación a los pacientes que por una o otra enfermedad lleguen a las diferentes áreas para así tener informada a la población sobre lo que es la mala alimentación y los daños que causamos a nuestro cuerpo
- Se recomienda colocar afiches y hacer campañas de salud para tener conocimientos de los alimentos que se deben consumir en una forma adecuada y aquellos que son indispensables para el crecimiento y desarrollo óptimo del cuerpo humano.
- Se puede manifestar los tipos de hipercolesterolemia que existe y sobre las enfermedades, que causan por lo tanto es importante que el paciente y la ciudadanía sepa no solo el tipo de colesterolemia que tiene sino de los otros tipos que también son importantes ya que con ellos se puede evitar muchas enfermedades y la muerte.
- Todo médico, paciente y nutricionista dietético es una clave fundamental para la prevención de la hipercolesterolemia, por lo tanto deben diariamente estar informados sobre las necesidades nutricionales para lograr una población saludable y con calidad de vida

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| Tiempo. Actividades. | julio | | | | agosto | | | | Septiembre | | | | Octubre | | | | Noviembre | | | | diciembre | | | |
|---|-------|---|---|---|--------|---|---|---|------------|---|---|---|---------|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Planteamiento del Problema | X | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Realización del Tema. | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aprobación del Tema | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Presentación del borrador del proyecto de Tesis | | | | | x | x | x | x | x | x | x | X | | | | | | | | | | | | |
| Conversatorio del proyecto de tesis | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | |
| Corrección del proyecto de Tesis | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | |
| Defensa del trabajo de investigación | | | | | | | | | | | | | | | x | x | X | | | | | | | |
| Elaboración del capítulo I y II | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | |
| Elaboración del III capítulo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | |
| Entrega del proyecto de tesis ya corregido | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | |
| Sustentación del proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x |

14. BIBLIOGRAFIA.

- Artículos escritos por Estefanía Hernández Benito
- -Fundación Hipercolesterolemia Familiar. Guía para controlar su colesterol, Cambios en su estilo de vida. Madrid, Adalia, 2007.
- Falder, Ángel. Enciclopedia de los alimentos. Sld. Madrid, 2007.
- Freeman, Mason y Christine Jungle. Harvard medical school. Guía de la Facultad De Medicina de la Universidad de Harvard. Colesterol: Cómo controlar el nivel de LDL en nuestro organismo. Barcelona, Paidós Ibérica, 2008.
- Green, Daniel y Catherine Collins. Cocina y Salud: Colesterol. Barcelona, Ceac, 2009.
- Lesly ladrón. 20012 consecuencias que produce una mala alimentación
- Pospisil, Edita. Tabla de alimentos para personas con el colesterol alto. Barcelona, Hispano Europea, 2008.

WEGRAFIA.

Www. Victoria. Com

www.zonaiet.com/salud

www.unilevermiddleamericas.com/conocenos/nutricion/guia_cantidades/

www.zonadiet.com/alimentacion/omega6.htm

www.salud.gob.ec/campana-etiquetadoSalud al día 2009-2015

www.salud.gob.ec/campana-etiquetado

ANEXOS



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE
ENCUESTA DIRIGIDA

Esta encuesta realizada **pacientes** del hospital Napoleón Dávila Córdova.

OBJETIVO.- Definir la importancia Definir la importancia en La alimentación incide en la hipercolesterolemia, hospital Napoleón Dávila Córdova del cantón Chone, en el periodo lectivo 2015-2016

INTRODUCCIONES: mucho agradeceremos se sirva responder con sinceridad marcando con una x dentro de la respuesta correcta que usted crea conveniente.

1. ¿señale cuáles son el alimento que produce la hipercolesterolemia?

Aburguesa ()

Espinaca ()

Soda ()

2. ¿cuáles son los alimentos adecuado para una buena alimentación?

Carne de chancho ()

Pescado ()

Habas ()

3. ¿cree que no comer a buena hora produce la hipercolesterolemia?

SI ()

NO ()

TAL VEZ ()

44. ¿Cuántas veces come al día?

3 VECES ()

4 VECES ()

6 VECES ()

5. ¿conoce los tipos de hipercolesterolemia?

Si ()

No ()

Tal vez ()

6. ¿tiene conocimiento de los alimentos que producen este hipercolesterolemia?

SI ()

NO ()

POCO ()

7. ¿Cómo paciente ha recibido la medicación adecuada sobre la hipercolesterolemia?

SI ()

NO ()

POCO ()

Cree usted que la hipercolesterolemia causa la muerte

SI ()

NO ()

TAL VEZ ()



LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE
ENCUESTA DIRIGIDA

Esta encuesta realizada **médicos** del hospital Napoleón Dávila Córdova.

OBJETIVO.- Definir la importancia Definir la importancia en La alimentación incide en la hipercolesterolemia, hospital Napoleón Dávila Córdova del cantón Chone, en el periodo lectivo 2015-2016

INTRODUCCIONES: mucho agradeceremos se sirva responder con sinceridad marcando con una x dentro de la respuesta correcta que usted crea conveniente.

1. ¿Cree usted que la gente debería tomar conciencia sobre el nivel de colesterol en la sangre para cuidar su propia salud?

Mucho ()

Poco ()

Nada ()

2.¿Aproximadamente, cuántas personas recibe en su consultorio que tengan hipercolesterolemia?

20 ()

10 ()

5 ()

3. ¿Cuáles son las recomendaciones que se puede dar para controlar el nivel de colesterol en la sangre?

Una alimentación rica en proteína ()

Una alimentación con bajas en grasa ()

Una alimentación combinada con ejercicios ()

4. Cuáles son los principales factores para aumentar el nivel de colesterol en

La sangre?

La grasa ()

El alcohol ()

Toda las dos opciones ()

5. ¿Cómo medico es necesario medicamentos para reducir los niveles de colesterol?

Si ()

No ()

Tal vez ()

6. ¿Cree usted que una mala alimentación en el paciente produce la hipercolesterolemia?

Si ()

No ()

Tal vez ()

7. ¿Cree usted que los tipos de hipercolesterolemia aumenta cada día más en el cantón Chone?

Mucho ()

Poco ()

Regular ()

8 ¿Cree usted que el nivel de colesterol influye en la edad?

Si ()

No ()

Tal vez ()

9. ¿Cree usted que la altura y el peso influye en el nivel de colesterol?

Si ()

No ()

Mucho ()



LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE
ENCUESTA DIRIGIDA

Esta encuesta realizada **nutricionista dietético** del hospital Napoleón Dávila Córdoba.

OBJETIVO.- Definir la importancia Definir la importancia en La alimentación incide en la hipercolesterolemia, hospital Napoleón Dávila Córdoba del cantón Chone, en el periodo lectivo 2015-2016

INTRODUCCIONES: mucho agradeceremos se sirva responder con sinceridad marcando con una x dentro de la respuesta correcta que usted crea conveniente.

1. ¿Cuáles son las principales causas de la hipercolesterolemia?

Mala alimentación ()

El mal ejercicio ()

No comer una hora adecuada ()

2. ¿Cree usted que la gente debería tomar conciencia sobre el nivel de colesterol en la sangre para cuidar su propia salud?

Siempre ()

Algunas veces ()

Nunca ()

3. ¿Piensa usted que la modificación de algunas técnicas de cocción y grasas cambiaría totalmente la estructura del plato típico para una buena alimentación?

Si ()

No ()

Tal vez ()

4. ¿Cuáles son los alimentos más consumidos en el cantón Chone?

Fritada ()

Arroz con pollo ()

Todas las opciones ()

5. ¿Qué se debe tomar en cuenta al momento ir a un restaurante para mantener el nivel de colesterol?

Que este bajo en grasa ()

Que solo sea comidas sin sal ()

Que no tenga mucha ensaladas ()

6. ¿Qué alimentos tienen mayor cantidad de colesterol?

Arroz ()

Carne de chanco ()

Enlatados ()

7. ¿Piensa usted que los platos bajos en grasas pueden bajar las consecuencias de la hipercolesterolemia?

Mucho ()

Poco ()

Nada ()

8. ¿Cree usted que las persona Identificar los alimentos que produce la hipercolesterolemia?

Si ()

No ()

Tal vez ()

9. ¿usted ha dado charla para combatir los tipos de hipercolesterolemia?

Mucha ()

Poca ()

Nunca ()







ANEXO 1:

1.- PROPUESTA

1.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

Plan de capacitación sobre la hipercolesterolemia y la mala alimentación a los pacientes del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del cantón Chone.

1.2. INTRODUCCION

La presente propuesta consiste en un plan de capacitación a los pacientes y ciudadanía de este cantón sobre la hipercolesterolemia y los tipos que causan esta enfermedad, la cual está diseñada de la siguiente manera:

Primeramente se han planteado las razones que justifiquen dicha implementación, tomando en cuenta el interés de las personas que componen dicha institución, en mejorar la calidad de vida de muchas personas, la misma con la finalidad de brindar servicio de calidad a los pacientes y población en sí; la importancia que tiene para los médicos y nutricionistas en mejorar sus conocimientos en nutrición, de una forma responsable con conocimiento de causa; la factibilidad que existe para desarrollar dicha propuesta, por la predisposición de los beneficiarios directos e indirectos, además se resalta la originalidad de la misma por no existir registro o evidencias de haber ejecutado un plan de capacitación de esta naturaleza.

Por otro lado se han planteado un objetivo general y cuatro específicos, que van a operativizar la propuesta, con la finalidad de cumplir con el debido proceso, con la finalidad de comprometer y responsabilizar a las partes, en la implementación del plan de capacitación sobre la hipercolesterolemia y la mala alimentación.

Seguidamente se muestra una cantidad de temas y subtemas que se han tomado en cuenta en el plan de capacitación, con la finalidad de hacer conocer a la

población sobre la alimentación y la hipercolesterolemia así se puede dar a conocer los tipos que existe de esta enfermedad.

Finalmente, se ha diseñado una matriz como se va desarrollar jornadas de capacitación, tomando en cuenta las fechas tentativas, a desarrollar mediante estrategias metodológicas, los recursos que se requieren y los responsables de cada uno de los espacios de capacitación, en la que promueve la participación de los responsables de salud y nutricionistas.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Partiendo de las capacitaciones e innovaciones son siempre necesaria cualquier actividad humana, para mejorar el desempeño de los actores de dicha fuente de empleo.

En ocasiones se desconoce el motivo por el cual se produce un aumento del colesterol en sangre, si bien existen una serie de factores de riesgo que favorecen la aparición de hipercolesterolemia, como los antecedentes familiares, la dieta o ciertas enfermedades. La alimentación rica en colesterol, grasas saturadas y calorías es uno de los desencadenantes más comunes.

Por otra parte, el colesterol-HDL tiene un efecto protector, ya que transporta el colesterol al hígado favoreciendo su eliminación, y los triglicéridos son menos aterogénicos. Entre los factores que influyen en el incremento del nivel de colesterol se encuentran:

Dietas inadecuadas: La ingesta abusiva de grasas animales o alcohol ocasiona que el organismo consuma primero otros tipos de nutrientes favoreciendo que el colesterol no se degrade y se acumule en las arterias.

Algunas enfermedades hepáticas, endocrinas y renales, y la administración de ciertas sustancias aumentan la síntesis de la lipoproteína LDL que transporta el colesterol perjudicial para el organismo.

Hipercolesterolemia familiar: Se trata de una enfermedad hereditaria ocasionada por un defecto genético que impide que el colesterol LDL sea degradado, con lo que los niveles de colesterol aumentan progresivamente. En estos casos es frecuente la mortalidad temprana por infarto de miocardio o bloqueos asociados a la arterosclerosis.

Las cuales es de suma importancia saber todo sobre esta enfermedad mediante las charla que se les dé a cada paciente o a la ciudadanía en sí, para el bienestar de toda la población.

Finalmente se justifica por la originalidad de la propuesta, ya que el Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova no registra capacitaciones de este índole, lo cual se torna en una opción que será de mucho agrado para los pacientes por el contenido de información que tiene.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Implementar un plan de capacitación sobre la alimentación en la hipercolesterolemia a los pacientes del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del cantón Chone.

1.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

Diseñar un plan de capacitación sobre la alimentación en la hipercolesterolemia a los pacientes.

Socializar el plan de capacitación antes las autoridades del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, sobre la alimentación en la hipercolesterolemia que existe,

Determinar el impacto de la capacitación en los niveles de hipercolesterolemia que existe en los pacientes.

1.6. ESTRUCTURA DEL PLAN DE CAPACITACIÓN SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN LA HIPERCOLESTEROLEMIA

| FECHA | CONTENIDO | ESTRATEGIA | RESPONSABLES | RECURSOS |
|------------------------------------|---|-------------|--|---|
| Primera semana de febrero del 2016 | Información sobre la importancia de la alimentación | Conferencia | Técnica Administradora Médicos Nutricionistas Exposición | Proyector Computadora Prevenir registro de asistencia Convocatoria |
| Segunda semana de febrero del 216 | Conocimiento sobre la colesterinemia | Conferencia | Técnica Administradora Médicos Nutricionistas Exposición | Proyector Computadora Prevenir registro de asistencia Carteles |
| Tercera semana febrero del 216 | Complicación de la colesterinemia | Charla | Técnica Administradora Médicos Nutricionistas Exposición | Proyector Computadora Prevenir registro de asistencia Afiches |