



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: Anatomía y Fisiología I

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. ANATOMIA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA
CARDIOVASCULAR

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U3

ASESORA: MARTHA PATRICIA LARA PUGA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

25 de noviembre de 2023



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿Consideras que la realización de tus actividades te permitió clarificar los contenidos de la unidad?

La realización de las actividades propuestas en la unidad de Anatomía y Fisiología del Sistema Cardiovascular ha sido fundamental para mi comprensión profunda de los aspectos relacionados con la fisiología cardíaca. En primer lugar, el foro sobre Fisiología Cardíaca me brindó la oportunidad de explorar a fondo los procesos fisiológicos que subyacen al funcionamiento del corazón y los vasos sanguíneos. La interacción en el foro no solo me permitió compartir conocimientos con mis compañeros, sino que también me desafió a profundizar en temas específicos a través de la investigación y el análisis crítico de la información. Este ejercicio contribuyó significativamente a consolidar mi comprensión de la anatomía y fisiología del sistema cardiovascular.

La elaboración de una infografía de los componentes del Sistema Cardiovascular fue otra actividad valiosa. Este trabajo me llevó a organizar visualmente la información sobre los distintos componentes, sus características y funciones. La creación de esquemas para representar visualmente el sistema cardiovascular no solo fue un ejercicio de síntesis, sino que también reforzó mi capacidad para comunicar de manera efectiva conceptos complejos. La construcción de la infografía no solo fortaleció mi comprensión personal, sino que también puede ser una herramienta educativa útil para futuros estudios o para explicar conceptos a otras personas.

Asimismo, el desarrollo del resumen del trabajo del científico López-Jaramillo me dio las herramientas necesarias para seguir fortaleciendo mis conocimientos sobre que las personas necesitan dieta saludable, rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, y baja en grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos, ya que esto puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar estos factores de riesgo sobre enfermedades cardiovasculares.

El material revisado en esta unidad 3 ¿es relevante y aplicable a tus actividades actuales, si-no y por qué?

El material revisado en esta unidad es altamente relevante y aplicable a mis actividades actuales como nutriólogo. Las primeras actividades me dieron las herramientas para poder saber cuáles es la anatomía y fisiología del sistema cardiovascular para poder comprender el material del científico López y así poder comprender lo siguiente. La conexión entre la composición de la dieta y los factores de riesgo cardio-metabólicos es un aspecto crítico que incide directamente en mi campo profesional. La lectura del artículo científico de López-Jaramillo (2018) proporcionó una perspectiva actualizada sobre la reevaluación de la nutrición como



factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Este conocimiento es esencial para abordar las necesidades de mis pacientes, ya que puedo diseñar planes nutricionales específicos para prevenir o controlar enfermedades cardiovasculares, considerando la relación directa entre la dieta y problemas como alteraciones en la presión arterial e infarto al miocardio.

Menciona la importancia del conocimiento adquirido en tu profesión de nutriólogo.

La importancia del conocimiento adquirido en esta unidad se refleja en su aplicación directa en mi práctica como nutriólogo. Comprender cómo la composición de la dieta influye en la salud cardiovascular me capacita para ofrecer recomendaciones más precisas y personalizadas a mis pacientes. Puedo adaptar estrategias nutricionales específicas para reducir los factores de riesgo cardio-metabólicos, promoviendo así la salud del corazón y la prevención de enfermedades asociadas.

El conocimiento detallado de la fisiología cardíaca también me permite educar a mis pacientes de manera más efectiva. Explicar la importancia de una dieta equilibrada, rica en nutrientes específicos beneficiosos para el sistema cardiovascular, se vuelve más significativo cuando puedo fundamentar estas recomendaciones en una comprensión profunda de la fisiología subyacente.



FUENTES DE CONSULTA

López-Jaramillo 2018 (Abr-Jun) Reevaluando la nutrición como factor de riesgo para las enfermedades cardio-metabólicas, P/et al/Colombia Médica - Vol. 49 N°2 ubicado en http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v49n2/es_1657-9534-cm-49-02-00175.pdf

de Investigaciones Biomédicas, R. C. (s/f). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares. Sld.cu. Recuperado el 25 de noviembre de 2023, de <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf>

Hospital Universitario La Zarzuela. (s/f). Anatomía y fisiología del sistema cardiovascular. Hospitallazarzuela.es. Recuperado el 25 de noviembre de 2023, de <https://www.hospitallazarzuela.es/es/pacientes-corazon-deporte-capitulo1.php>

López, D. L. (2021, julio 27). ¿Qué relación existe entre la alimentación y la salud cardiovascular? Dr. Luis López González; Luis López González. <https://luislopezcardiologo.com/es/que-relacion-existe-entre-la-alimentacion-y-lasalud-cardiovascular/>

UNADM. (s/f). Anatomía y fisiología del sistema cardiovascular. Unadmexico.mx. Recuperado el 25 de noviembre de 2023, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/02/NAFI1/unidad_03/descargables/NAFI1_U3_Contenido.pdf

Enfermedades cardiometabólicas. (2020, noviembre 9). MSD | Spain. <https://www.msd.es/investigacion/enfermedades-cardiometabolicas/>