



Nombre: Liri Yanet lopez Pérez

Materia: Nutrición clínica

Grupo: G

Grado: 3er Cuatrimestre

# DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica que se origina porque el **páncreas no sintetiza la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita**, la elabora de una calidad inferior o no es capaz de utilizarla con eficacia.

## TIPOS DE DIABETES

### 1. Diabetes tipo 1

Aparece generalmente en niños, aunque también puede iniciarse en adolescentes y adultos. Suele presentarse **de forma brusca** y muchas veces independientemente de que existan antecedentes familiares.

### 2. Diabetes tipo 2

Surge **en la edad adulta, su incidencia aumenta en personas de edad avanzada** y es unas diez veces más frecuente que el tipo 1. En ella se produce una disminución de la acción de la insulina, de forma que, aunque haya mucha, no puede actuar.

### 3. Diabetes gestacional

**Durante el embarazo** la insulina aumenta para incrementar las reservas de energía. A veces, este incremento no se produce, lo que puede originar una diabetes gestacional. Suele desaparecer tras el parto, pero estas mujeres tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a lo largo de su vida.

## SÍNTOMAS

Entre los posibles síntomas de una elevación de la glucosa se encuentran los siguientes:

- Mucha **sed** (polidipsia).
- Sensación de mucha **hambre** (polifagia).
- Necesidad de **orinar continuamente**, incluso de noche (poliuria).
- Pérdida de peso**, a pesar de comer mucho.
- Cansancio**.
- Visión borrosa**.
- Hormigueo** o entumecimiento de manos y pies.
- Infecciones fúngicas** en la piel recurrentes.

## Diagnóstico

El diagnóstico de la diabetes se realiza midiendo los niveles de **glucosa en la sangre**. Se trata de pruebas que puede realizar el médico de atención primaria. Ávila explica que solo existen 4 formas de diagnosticar la diabetes:

**Glucemia basal** (en ayunas) mayor de 126 mg/dl

**Hemoglobina glucosilada** mayor de 6,5 por ciento

**Curva de glucemia** con 75 g de glucosa mayor de 200 mg/ dl

**Glucemia al azar** (en cualquier momento del día) mayor de 200 mg/dl con síntomas típicos

## Tratamientos

El tratamiento de la diabetes se basa en **tres pilares: dieta, ejercicio físico y medicación**. Tiene como objetivo mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de la normalidad para minimizar el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad.

La **insulina** es el único tratamiento para la diabetes tipo 1. hoy en día solo puede administrarse inyectada. La **diabetes tipo 2** tiene un abanico terapéutico más amplio.

# OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético.

## TIPOS DE OBESIDAD

1. Obesidad por los alimentos
2. Obesidad del estómago nervioso
3. Obesidad por gluten
4. Obesidad metabólica
5. Obesidad hereditaria
6. Obesidad por inactividad

## COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD

### complicaciones asociadas a la obesidad:

- Complicaciones respiratorias: Insuficiencia respiratoria, síndrome de apnea del sueño (Síndrome de Pickwick).
- Complicaciones cardiovasculares: Angor e infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, insuficiencia vascular periférica / varices.
- Complicaciones metabólicas: Diabetes Mellitus tipo II, hipertensión arterial, dislipemia (hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia), hiperuricemia.
- Complicaciones nefro-uritarias: Síndrome nefrótico, incontinencia urinaria.
- Complicaciones digestivas: Reflujo gastroesofágico, colestiasis.
- Complicaciones sexuales: amenorrea, hipermenorrea, infertilidad, preeclampsia.
- Complicaciones infecciosas: Pancreatitis necrotizantes, infecciones necrotizantes de la piel.
- Complicaciones articulares: Osteoartritis generalizada.
- Complicaciones neurológicas: "Pseudoautor Cerebro".
- Complicaciones oncológicas: Mayor riesgo de padecer cáncer de colon, riñón, próstata, endometrio y mama.
- Complicaciones psicosociales: Menor empleo, discriminación laboral, psicosis, trastornos de ansiedad.

## Un tratamiento nutricional

adecuado busca una pérdida del 10% del peso en aproximadamente 6 meses a un ritmo no mayor de 2 kilogramos por mes. Las dietas de muy bajo contenido calórico pueden mostrar resultados más rápidos, pero tienen algunos efectos secundarios como aparición de anemia, cansancio, intolerancia al frío, fatiga, calambres, dolor de cabeza, caída del cabello, entre otras; además, están totalmente contraindicadas en pacientes que tengan antecedentes de infarto de miocardio reciente, embarazo, cáncer, otros trastornos de alimentación, dependencia de tóxicos y depresión.

# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la [aterosclerosis](#). Esta afección ocurre cuando la grasa y el [colesterol](#) se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria).

## TIPOS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

### 1. Hipertensión arterial

La hipertensión se diagnostica cuando la presión sistólica (la que se debe a la contracción del músculo cardíaco o miocardio) es mayor que 140 mmHg (milímetros de mercurio) o cuando la diastólica (distensión cardíaca) es superior a 90 mmHg.

### 2. Aterosclerosis

En ocasiones, sobre todo cuando la dieta o el nivel de actividad física son poco saludables, las moléculas de grasa y otras sustancias se acumulan en las paredes de las arterias y hacen que se endurezcan, dificultando el flujo sanguíneo e incrementando la probabilidad de que se produzcan accidentes cardiovasculares, incluyendo los derrames cerebrales.

### 3. Insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca se da el corazón no puede bombear bien la sangre que nuestro organismo necesita para poder funcionar con normalidad. Esto provoca síntomas como taquicardia, soplos cardíacos, estertores pulmonares y problemas para respirar (disnea).

### 4. Arritmia

Las arritmias consisten en alteraciones de la frecuencia cardíaca.

### 5. Infarto agudo de miocardio

“Infarto agudo de miocardio” es el término médico para referirse al ataque al corazón.

### 6. Sopro en el corazón

Los soplos en el corazón son sonidos anormales detectados mediante auscultación que se deben a un incremento del flujo de sangre asociado a problemas en una de las válvulas cardíacas.

### 6. Sopro en el corazón

Los soplos en el corazón son sonidos anormales detectados mediante auscultación que se deben a un incremento del flujo de sangre asociado a problemas en una de las válvulas cardíacas.

## TRATAMIENTO NUTRICIONAL

La dieta saludable y necesaria para los pacientes con enfermedad cardiovascular debe ser baja en grasas saturadas, colesterol y ácidos grasos trans. La meta es cambiar de forma permanente los hábitos alimentarios y el aumento de la actividad física acorde al estado cardiovascular del paciente.