

UNIDAD II

TEMA

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

ALUMNO

OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

MATERIA

LN. NEFI ALEJANDRO SNCHEZ GORDILLO

CATEDRATICO

LNU 6°

CUATRIMESTRE

INDICE

Contenido

UNIVERSIDAD DEL SURESTE	1
INDICE	2
INTRODUCCIÓN	3
DESARROLLO	4
DIABETES MELLITUS	4
CONCLUSIÓN	6

INTRODUCCIÓN

Es fundamental que para el lector comprenda y entienda y sepa identificar los cambios y alteraciones factores de riesgos y complicaciones que le pueden generar la diabetes mellitus, y un mal manejo de la enfermedad, así mismo que conozca sus clasificaciones que esta tiene y así el paciente sepa identificar en que tipo se encuentra, trato de que con conceptos prácticos entiendan en su totalidad cómo funciona la enfermedad que la causa como se desarrolla y los riesgos mortales que presentan al ser humano si esta no es controlada de la manera adecuada, la alimentación y el estilo de vida son las principales causas para que se desarrolle esta condición metabólica.

DESARROLLO

DIABETES MELLITUS

Nosotros conocemos a la diabetes mellitus (DM) como una alteración metabólica caracterizada por la presencia de hiperglucemia crónica, acompañada de alteraciones en el metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y lípidos, pero principalmente por los hidratos de carbono, la DM se denomina como un grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por hiperglucemia (Se define como una distribución de la glucemia en ayunas por encima de la distribución teórica que reducirá a un mínimo los riesgos de la salud), estas se asocian con un daño a largo plazo en diferentes órganos, especialmente en los ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos, existen varios tipos de DM las cuales se **clasifican** de la siguiente manera; **DM1** principalmente causada por la destrucción de las células beta que generan un déficit absoluto de insulina para así conocerla como diabetes insulino dependiente, se inicia generalmente en la infancia y se considerada una enfermedad crónica inflamatoria caracterizada por la destrucción de las células B en los islotes de Langerhans en el páncreas, y habría que hacernos la pregunta de cómo porque se originaria la destrucción de dichos islotes y la respuesta a la pregunta son los virus, agentes químicos, autoinmunidad cruzada o una predisposición genética . También existe la **DM2** causada por un proceso de resistencia a la insulina que va generando un déficit progresivo de la secreción de insulina esto debido a una obesidad mórbida y otros factores como dislipidemias, hipertensión arterial, historia familiar de diabetes, dietas ricas en hidratos de carbono, como lo menciono al inicio y se asocia con el desarrollo de diferentes enfermedades, sabemos que la obesidad es el resultado de la ingesta continua y excesiva de alimentos ricos en contenido energético que no se aprovecha por diversos factores como actividad física baja al igual que metabólica. La **DG** que se obtiene en el embarazo, diagnosticada en el 2° y 3° trimestre del embarazo sin antecedentes previos de DM. Estas como las más importantes y más comunes, causada por una alteración en la función endocrina del páncreas o por la alteración en los tejidos efectores que pierden sensibilidad a la insulina, el proceso de liberación de insulina es indispensable en la homeostasis del cuerpo, su liberación es inducida principalmente en respuesta al incremento de glucemia, la glucosa, los aminoácidos, los ácidos grasos y los cuerpos cetónicos favorecen a la secreción de insulina, dentro **de la epidemiología y complicaciones** de la diabetes mellitus, esta representa un **grave problema de salud pública** , la diabetes más frecuente es la de los individuos insulino dependiente o es sus clasificación DM2, el **INEGI** demostró que la DM2

fue la segunda causa de muerte en mujeres y hombres en el 2010, sus cifras registraron 82,964 defunciones por DM, de 108 millones en 1980 a 422 millones en 2014, fue lo que se ha aumentado y la prevalencia mundial de la diabetes en adultos (mayores de 18 años) ha aumentado del 4,7% en 1980 al 8,5% en 2014. Y a todo esto podrías preguntarte cuales son las consecuencias más frecuentes de la diabetes. Principalmente como una referencia las personas adultas con diabetes, tiene un riesgo 2 a 3 veces mayor de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular, muchas de las veces las personas no solo padecen solo diabetes, si no que muchas pueden tener 2 enfermedades las cuales pueden ser, hipertensión, insuficiencia renal, hígado graso entre otras más que pueden llegar a complicar la misma diabetes, complicaciones muy comunes son las neuropatías que normalmente generan úlceras en los pies, infección y si eso se llega a complicar más y no se tiene una diabetes controlada, puede llegar a una amputación, otra de ellas es la retinopatía es una causa de ceguera por diabetes, las lesiones renales que acaban en insuficiencia renal, complicaciones macrovasculares.

En un reciente informe en 2016 que hizo la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** en cual nos dice la prevalencia de diabetes, ellos calcularon que a escala mundial, 422 millones de personas mayores de 18 años padecían diabetes en el años 2014, la amputación de miembros inferiores es de 10 a 20 veces más frecuentes en las personas con diabetes, en 2010 la retinopatía diabética causo el 1.9% de las alteraciones visuales moderadas y grave en el mundo y el 2.6% de en casos por ceguera, las prevalencia de diabetes esta aumentado en todas las regiones, aumento con sobrepeso y obesidad entre 1980 y 2014, la diabetes y la glucemia causan en conjunto 3.7 millones de muertes, las cuales muchas se podrían evitar y eso es otra cosa que es importante dejar en claro para la persona, porque una de las **formas para prevenir la diabetes** es con una dieta saludable, activación física regular , mantener un peso corporal normal, lograr tener la circunferencia de cadera y cintura adecuada y un IMC en su normalidad o cercano al parámetro establecido como normalidad y sano, evitar el tabaco y el consumo esporádico de alcohol logran retrasar la aparición de la DM2, los cambios de estilo de vida son muy aceptables, y para prevenir complicaciones modificar el estilo de vida, tener un buen apoyo social y asegurar una adherencia a la medicación y dieta saludable son claves para reducir la incidencia y el número de complicaciones de la diabetes mellitus, todo esto se puede logra de una forma en equipos con profesionales de la salud como los nutriólogos y los médicos, pero primordialmente con el paciente ya que las aportaciones y las adaptaciones que el realice serán claves para un buen resultado.

CONCLUSIÓN

De manera muy personal, concluyo con que en realidad la diabetes no es un juego y es una condición que podemos padecer en cualquier etapa de nuestra vida, tanto como niños, adultos y mujeres embarazadas, una mal manejo de esta enfermedad y será lo suficiente para que nosotros mismos le permitamos a más enfermedades que se desarrollen en nuestro cuerpo, así como complicaciones fisiológicas y mortales que pueden presentarse, la enfermedad principalmente que caracteriza por una alimentación no saludable y controlada en específico con los hidratos de carbono, pero también existen factores como el sedentarismo y estilos de vida, cifras epidemiológicas altas existen desde años pasados y sabemos que es una prevalencia que sigue en aumentos gracias a la **OMS**, pero una forma de prevención de mi parte es que simplemente nos fijemos en lo que comemos y si no sabemos, busquemos la manera de acercarnos a profesionales como un nutricionista o un médico para así poder estar un paso antes de la enfermedad, algo que no mencione en mi desarrollo fue que, la diabetes también nos implicara complicaciones económicas nefastas para la persona y familiar, y si en México no existe una buena economía, la suficiente como para cubrir los gastos de enfermedades como estas que son para el resto de la vida, **podríamos pagarlas con la vida**, claro ejemplo de que si eres insulino dependiente y careces de economía, **la única cosa con la que puedes pagar es con tu vida**, por eso hay que valorar nuestras vidas, es un camino que ya tiene historia y que aun va en aumento, pero si podemos de nuestra parte nos podemos hacer más fácil la existencia y el tener una buena salud .