

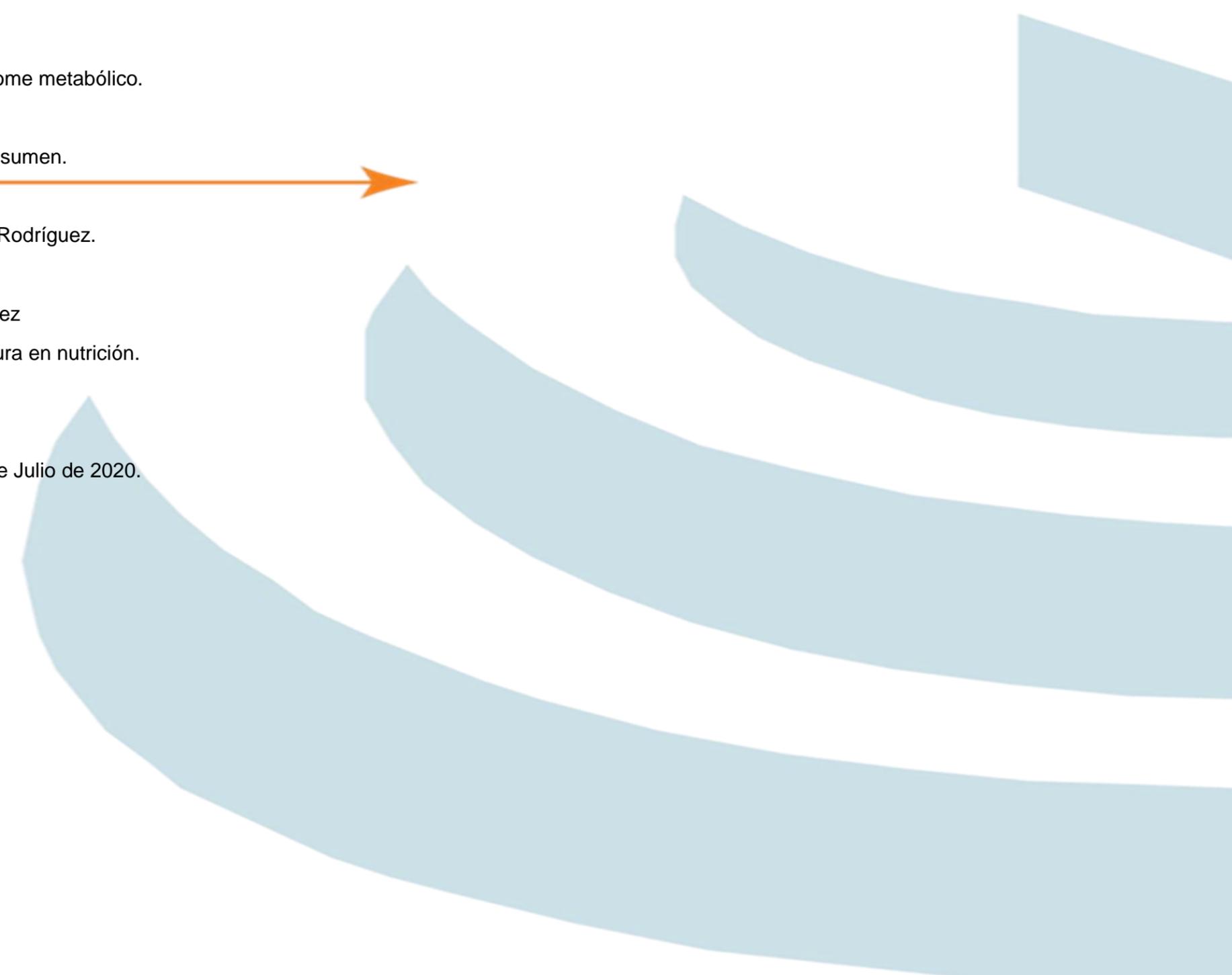
Materia.
Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.

Trabajo.
Mapa conceptual y resumen.

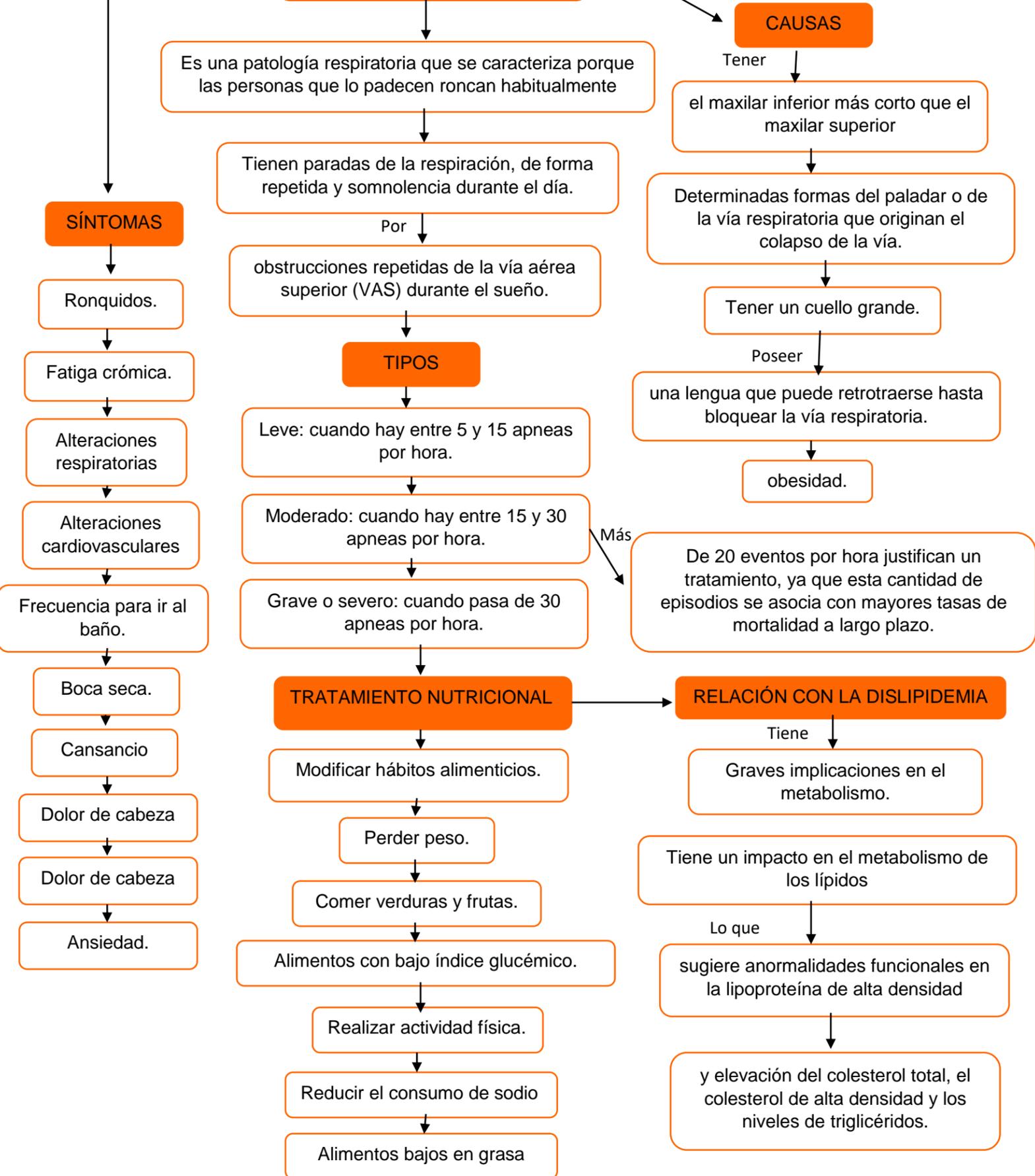
Alumna.
Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

LN.
Daniela Rodríguez
6°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

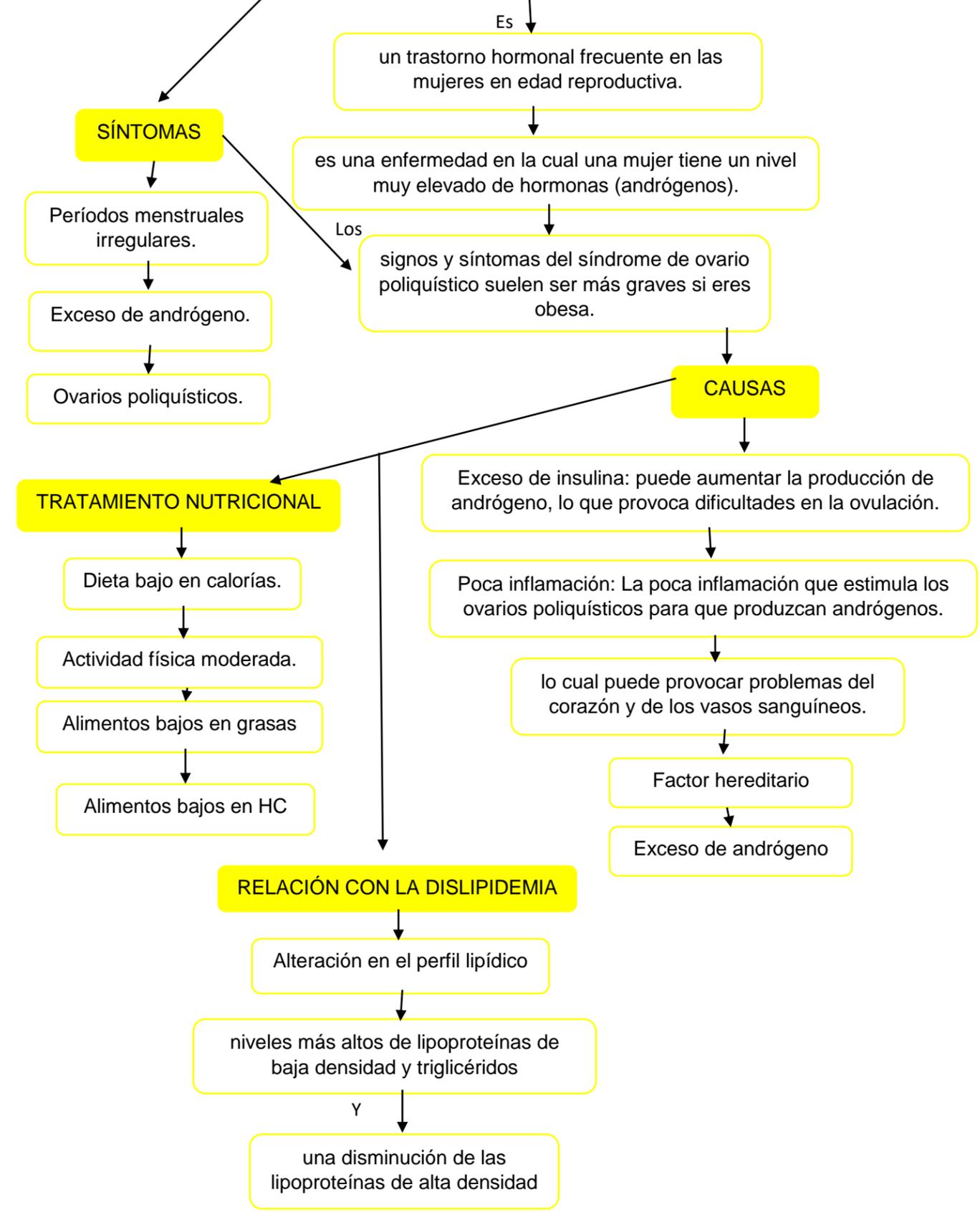
Comitán de Domínguez a 6 de Julio de 2020.



APNEA DEL SUEÑO



SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO



HÍGADO GRASO E HIPOGONADISMO MASCULINO Y FEMENINO.

Como bien sabemos, el hígado, es el órgano más grande del cuerpo humano. Ayuda a digerir los alimentos, almacenar energía y eliminar las toxinas. La enfermedad por hígado graso es una afección en la que se acumula grasa en el hígado. Hay dos tipos principales: 1. Hígado graso no alcohólico, 2. Enfermedad del hígado graso por alcohol, también llamada esteatosis hepática alcohólica.

La enfermedad del hígado graso no alcohólico es un tipo de hígado graso que no está relacionada con el consumo de alcohol. Existen dos tipos: Hígado graso simple: Hay grasa en el hígado, pero poca o ninguna inflamación o daño en las células del hígado. En general, el hígado graso simple no es demasiado serio como para causar daño o complicaciones al hígado. Esteatosis hepática no alcohólica: Existe inflamación y daños en las células del hígado, y grasa. La inflamación y el daño de las células del hígado pueden causar fibrosis o cicatrización del hígado. La esteatosis puede causar cirrosis o cáncer de hígado. Ahora bien, la enfermedad del hígado graso alcohólico, como su nombre lo indica, la enfermedad del hígado graso por alcohol se debe al alto consumo de alcohol. El hígado descompone la mayor parte del alcohol que bebe para que sea eliminado del cuerpo, pero el proceso de descomposición puede generar sustancias dañinas. Estas sustancias pueden dañar las células del hígado, provocar inflamación y debilitar las defensas naturales del cuerpo. Cuanto más alcohol se bebe, más daño hay en el hígado. La enfermedad del hígado graso por alcohol es la etapa más temprana de la enfermedad del hígado por el alcohol (o hepatopatía alcohólica). Las siguientes etapas son la hepatitis alcohólica y la cirrosis.

Las personas con riesgo de padecer hígado graso, son: los que padecen diabetes mellitus tipo 2, personas con obesidad, son hispanos, seguidos por blancos no hispanos. Personas con niveles elevados de lípidos en la sangre, como colesterol y triglicéridos. Personas con presión arterial alta, personas que toman ciertos medicamentos, como los corticoides y algunas medicinas contra el cáncer. Personas con ciertos trastornos metabólicos, incluyendo síndrome metabólico. Personas con ciertas afecciones de hepatitis C, y personas que han sido expuestas a algunas toxinas. La enfermedad por hígado graso afecta a cerca del 25 por ciento de la población en el mundo. Así como las tasas de obesidad, diabetes tipo 2 y colesterol alto están subiendo en los EE. UU., lo mismo ocurre con la tasa de enfermedad por hígado graso, es el trastorno hepático crónico más común. Tanto la enfermedad de hígado graso como la enfermedad del hígado graso por alcohol son afecciones silenciosas que tienen pocos o ningún síntoma. Si presenta síntomas, puede sentirse cansado o tener molestias en el lado superior derecho del abdomen. Para el hígado graso no alcohólico, los médicos y nutriólogos, recomiendan perder peso. Ya que bajar de peso puede reducir la grasa, la inflamación y la fibrosis en el hígado, así como, el consumo de una dieta saludable, limitando la sal y el azúcar, además de incluir frutas, verduras y granos integrales. También, es importante, realizar actividad física con frecuencia. Esta última es muy importante, ya que ayudará al paciente, a perder peso, lo cual, le ayudará a perder grasa en el hígado.

El hipogonadismo, se presenta cuando las glándulas sexuales del cuerpo producen pocas o ninguna hormona. En los hombres, estas glándulas (gónadas) son los testículos. En las mujeres, estas glándulas son los ovarios. La causa del hipogonadismo puede ser primaria o central (secundaria). En el hipogonadismo primario, los ovarios o los testículos no funcionan apropiadamente por sí mismos. Las causas del hipogonadismo primario incluyen: trastornos auto inmunitarios, Trastornos genéticos y del desarrollo, infecciones, enfermedad hepática y renal, radiación, cirugía o traumatismo. Los trastornos genéticos más comunes que causan hipogonadismo primario son el síndrome de Turner (en las mujeres), este, es un trastorno genético que afecta el desarrollo de las niñas. La causa es un cromosoma X ausente o incompleto. Las niñas que lo presentan son de baja estatura y sus ovarios no funcionan en forma adecuada. La mayoría de las mujeres con este síndrome, son infértiles. Corren el riesgo de tener problemas de salud como hipertensión arterial, problemas renales, diabetes, cataratas, osteoporosis y problemas tiroideos. Y el síndrome de Klinefelter (en los hombres), este, es una afección genética que sucede en los hombres cuando tienen un cromosoma X extra, La infertilidad es uno de los síntomas más comunes de este síndrome.

Las causas del hipogonadismo central incluyen: anorexia nerviosa, sangrado en la zona de la hipófisis, personas que consumen ciertos medicamentos incluso glucocorticoides y opiáceos, dejar de consumir esteroides anabólicos, por problemas genéticos, por infecciones, por deficiencias nutricionales, exceso de hierro, por radiación, pérdida de peso rápida y significativa, cirugía, traumatismos y tumores. Una causa genética del hipogonadismo central es el síndrome de Kallaman. Muchas personas con esta afección también tienen un sentido del olfato disminuido. La causa más común para hipogonadismo es la menopausia. Esta es normal en todas las mujeres y se presenta en promedio alrededor de los 50 años. Los niveles de testosterona también disminuyen en los hombres a medida que envejecen. El rango normal de testosterona en sangre es mucho más bajo en hombres de 50 a 60 años de edad que en hombres de 20 a 30 años de edad. Los síntomas en las niñas, son, que no empezarán a menstruar. La enfermedad puede afectar el desarrollo de las mamas y la estatura. Si el hipogonadismo ocurre después de la pubertad, los síntomas en las mujeres incluyen: sofocos, cambios de humor y energía, la menstruación se vuelve irregular y se detiene. En los niños, el hipogonadismo afecta el desarrollo muscular, de la barba, de los genitales y de la voz, también provoca problemas de crecimiento. En los hombres, los síntomas son: Agrandamiento de las mamas, pérdida muscular, y disminución del interés en el sexo (baja libido).

El tratamiento médico, se puede necesitar tomar medicamentos a base de hormonas. Los estrógenos y la progesterona se usan para las mujeres y las niñas. Los medicamentos vienen en forma de una pastilla o un parche cutáneo. La testosterona se usa para los niños y los hombres. Esta se puede administrar como un parche cutáneo, un gel para la piel, una solución aplicada a la axila, un parche aplicado a la encía superior o por medio de

una inyección. Para las mujeres a quienes no se les ha extirpado el útero, una combinación de estrógenos y progesterona puede disminuir las posibilidades de desarrollar cáncer endometrial. A las mujeres con hipogonadismo que presentan disminución en el deseo sexual también se les puede recetar testosterona en dosis bajas u otra hormona masculina llamada dehidroepiandrosterona. En algunas mujeres, se pueden utilizar inyecciones o pastillas para estimular la ovulación. Las inyecciones de hormona hipofisaria se pueden usar para ayudar a los hombres a producir espermatozoides. Otras personas pueden necesitar cirugía y radioterapia si hay una causa hipofisaria o hipotalámica del trastorno. Como tratamiento nutricional, se necesita llevar un estilo de vida saludable, un buen estado físico, y con un peso corporal normal.

(CUIDATE PLUS, 2015) (MAYO CLINIC, s.f.) (Services, 2020) (MEDLINE PLUS, 2020)

Bibliografía

CUIDATE PLUS. (22 de Septiembre de 2015). Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/respiratorias/apnea.html>

MAYO CLINIC. (s.f.). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/pcos/diagnosis-treatment/drc-20353443>

MEDLINE PLUS. (2 de Junio de 2020). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001195.htm#:~:text=Se%20presenta%20cuando%20las%20gl%C3%A1ndulas,estas%20gl%C3%A1ndulas%20son%20los%20ovarios.>

Services, D. o. (20 de Marzo de 2020). *MEDLINE PLUS*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/fatty liverdisease.html#:~:text=En%20general%2C%20el%20h%C3%ADgado%20graso, fibrosis%20o%20cicatrizaci%C3%B3n%20del%20h%C3%ADgado.>