



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Nombre del alumno:** José Alejandro Aguilar Gómez

**Licenciatura:** Nutrición

**Nombre del profesor:** Daniela Rodríguez Martínez

**Nombre del trabajo:** Mapa mental de la Nom-015 y Nom-030

**Materia:** Trastornos de la cultura alimenticia

**Grado:** 9°

**Grupo:** “A”

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de junio de 2020

Diabetes mellitus 2

¿Que es la diabetes mellitus 2?

Debida a una reducción progresiva de la secreción de insulina (deficiencia de insulina) con un trasfondo de resistencia a la insulina

Forma más común

Se asocia a obesidad o incremento en la grasa visceral.

Raramente ocurre cetoacidosis de manera espontánea

Va desde una resistencia predominante a la insulina

Defecto
 

- Deficiencia relativa de la hormona
- Defecto en su secreción

Surge por la resistencia a la insulina, cuando ocurre una incapacidad para utilizar la insulina en forma adecuada, combinada con una deficiencia relativa de ésta.

¿Como se desarrolla?

El desarrollo de la hiperglucemia es gradual
 

- A veces
  - No es suficientemente intensa en los primeros estadios
  - El paciente no identifica los síntomas clásicos de diabetes
- Aunque
  - No diagnosticados, esos individuos experimentan riesgo de desarrollar complicaciones
    - Macrovasculares
    - Microvasculares

La DM-2 se caracteriza por la combinación de insuficiencia de las células b y resistencia a la insulina

La resistencia a la insulina se demuestra primero en los tejidos diana, sobre todo en el músculo, el hígado y las células adiposas

La hiperglucemia se manifiesta primero como una elevación de la glucosa sanguínea posprandial (después de una comida)

Factores de riesgo

- Factores medioambientales
- Genéticos
- Historia familiar de diabetes
- Edad avanzada
- Obesidad
- Obesidad intraabdominal
- Inactividad física
- Antecedentes de diabetes gestacional
- Prediabetes
- Raza o etnia

Signos y síntomas

- Síntomas variables
  - Hiperglucemia
  - Fatiga
  - Sed excesiva
  - Micción frecuente
- Signos clínicos
  - Patrón anormal de secreción y acción de la insulina
  - Disminución de la captación celular de glucosa y aumento de la glucosa posprandial
  - Aumento de la liberación de glucosa por parte del hígado (gluconeogenia), que provoca hiperglucemia de ayuno
  - Obesidad central
  - Hipertensión
  - Dislipidemia

Prevención

Control de peso Aunque no se alcance el normopeso, las pérdidas entre 5-10 kg han demostrado ser efectivas para mejorar el control metabólico, el riesgo cardiovascular y aumentar la esperanza de vida

Practica de actividad física adecuada
 

- Recomendar a la población general mantenerse físicamente activa a lo largo de la vida, adoptando prácticas que ayuden a evitar el sedentarismo.
- Recomendar la práctica de ejercicio aeróbico, en especial la caminata, por lo menos durante periodos de 20 a 40 minutos

Alimentación saludable
 

- Moderación en el consumo de alimentos de origen animal (por su contenido de grasas saturadas y colesterol) y de alimentos con exceso de azúcares, sal y grasa

Tratamiento nutricional

- Estrategias de estilo de vida
    - Alimentos
    - Comidas
    - Actividad física
    - Que mejoren la glucemia, la dislipidemia y la tensión arterial
  - Instrucciones sobre nutrición
    - Recuento de hidratos de carbono
    - Modificación de grasas
    - Asesoramiento
  - Restricciones de energía
  - Monitorización de la glucosa sanguínea para determinar ajustes en los alimentos o medicaciones
  - Intervenciones nutricionales cardioprotectoras
- El patrón alimentario a seguir, siempre debe ser personalizado y adaptado a las necesidades de cada individuo.

De acuerdo

- Edad
- Sexo
- Actividad física
- Situación económica
- Alimentos típicos y disponibles

## BIBLIOGRAFIA

- L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, Janice L. Raymond. (2013). Krause Dietoterapia.
- Recuperado: file:///C:/Users/JOSE%20ALEJANDRO/Downloads/krause\_dietoterapia\_13ed\_medilibros.com.pdf
- [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812016000100009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812016000100009)
- [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272016000200009](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272016000200009)
- <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/m015ssa24.html>