



LA PIEL DE PESCADO COMO TRATAMIENTO PARA PACIENTES CON QUEMADURAS DE SEGUNDO Y TERCER GRADO EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ

**Alumna: Méndez Guillén Daniela
Montserrat**

Materia: Taller de Elaboración de Tesis

**Nombre del profesor: Lic. Cordero
Gordillo María del Carmen**

Grado: 9° Cuatrimestre

Grupo: A Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 1/ Julio/ 2020.

PASIÓN POR EDUCAR

Capitulo IV

ANÁLISIS Y RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

4.1 Alimento cítricos (Vitamina C)

4.2 Alimentos con alto contenido en zinc (Zn)

4.3 Alimentos lácteos (proteínas y vitamina D)

4.4 Alimentos con vitamina K

Capítulo IV

ANÁLISIS Y RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Para ayudar a la recuperación de las quemaduras hablado en la cicatrización, existen alimentos que dentro de sus propiedades o de su composición ayudan a la cicatrización favoreciendo o apoyando a la piel a estimular el colágeno y tratando que queden las cicatrices menos marcadas en coloración y en grosor. Dentro de estos alimentos se encuentran los ricos en vitamina C, alimentos con una elevada concentración de Zinc, productos lácteos (para el aporte de proteínas), alimentos con vitaminas liposolubles como la K, E, A. A continuación se describen los alimentos con mayor contenido de estos nutrientes efectivos para la piel y que además son de bajo costo y alta accesibilidad y disponibilidad en la región.

4.1 Alimentos cítricos (Vitamina C)

El ácido ascórbico pertenece al grupo de las vitaminas solubles en agua (hidrosolubles), es necesaria en el cuerpo para la formación y mantenimiento de la estructura de las células (colágeno) y funciona también como un antioxidante. Además es muy importante en la cicatrización y ayuda a que el hierro se absorba mejor.



La vitamina C se necesita para el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Se utiliza para:

- Formar una proteína importante utilizada para producir la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos
- Sanar heridas y formar tejido cicatricial
- Reparar y mantener el cartílago, los huesos y los dientes
- Ayudar a la absorción del hierro

- **Naranja:** dentro de las propiedades de la naranja s que contiene un alto contenido de vitamina C, además que contiene aceites



que ayudan a la piel. los aceites naturales



que contienen ayudan a hidratar la piel, quedando suave y sana. Sus altos valores de ácido sérico ayudan con la

descamación de la piel. La naranja ayuda a la estimulación de colágeno y elastina manteniendo la elasticidad de la piel, así como también tienen un aporte importante de calcio que es importante para la regeneración de la piel. Es muy eficaz para regular o aclarar el tono de pie (ayudaría en la coloración de las cicatrices). Su modo de empleo es a través de un cataplasma. La naranja se parte y se pela, se tritura de manera uniforme la cascara con la pulpa y se aplica sobre la piel afectada. Retirar cuando ya se haya secado la mezcla, esta mezcla ayudara a la estimulación del colágeno y la coloración de la cicatriz.

- **Mandarina:** la mandarina al igual que la naranja tiene un gran porte de vitamina C, se menciona que la mandarina lega a tener el 80% de



vitamina C que el organismo necesita, por esto mismo la



mandarina ayuda en la piel dando brillo, sin embargo también tiene grandes cantidades de vitamina E, estas

vitaminas son muy favorables para mejorar la coloración de la piel. La aplicación es de la misma manera que la de la naranja en forma de cataplasma.

- **Kiwi:** contiene gran cantidad de vitamina C y esto hace que tenga resistencia a infecciones y participa en la formación de colágeno, el cual aumenta la resistencia de la herida creando una sólida capa de



tejido cicatricial. Así como también tiene propiedades antiinflamatorias lo que ayuda a la recuperación de la zona afectada. En este caso el cataplasma se aplica en la zona afectada.



- **Piña:** hay que tener en cuenta, que las sustancias curativas que aporta esta fruta pueden encontrarse tanto en el fruto en sí como en el tallo. Entre otras cosas, la piña puede ayudar a mantener sano nuestro aparato digestivo, además de tener propiedades diuréticas, anti-inflamatorias y



anticoagulantes. Así, la piña es un perfecto aliado para ayudar a cicatrizar heridas y llagas. La piña se debe de aplicar como apósito sobre la herida. Un apósito sirve para cubrir una herida, en este caso se pondrá el cataplasma y se cubrirá.



- **Limón:** El jugo de limón contiene ácido cítrico en un 5% de su composición. Además, es rico en vitamina C, que lo hace bueno para la piel. Aplicarlo en la piel durante 10 minutos por la noche, puede ayudar a aclararla y a reducir el aspecto de las cicatrices. En este caso se aplicaría cuando ya no hay exposición de tejido blando.



4.2 Alimentos con alto contenido en zinc (Zn)

El zinc es un elemento traza, es decir, un metal que se encuentra en el organismo en cantidades muy pequeñas, pero es esencial para la actividad de diferentes enzimas y factores de transcripción (proteínas con dominios estructurales de “dedos de zinc”). Después del hierro, es el oligoelemento más abundante en el cuerpo humano. La concentración de zinc intracelular se regula mediante diferentes transportadores celulares.

En la piel, la mayor concentración de zinc se encuentra en la epidermis, sobre todo en los queratinocitos más próximos a la membrana basal.

En la fase inflamatoria inicial, los niveles de zinc se elevan en los bordes de la herida y esta concentración va aumentando durante la granulación y epitelización. Esto se debe a una mayor expresión de transportadores de membrana en los queratinocitos, fibroblastos y macrófagos. En la fase final de la cicatrización, estos niveles se reducen, con la consiguiente disminución de la división celular. (Kogan S, Sood A, Garnick MS. s.f)

Por otro lado, también es cofactor de metalotioneínas, proteínas antioxidantes que aumentan la resistencia celular a la apoptosis al tener efecto protector de especies reactivas de oxígeno y toxinas bacterianas. Su efecto

antiinflamatorio también se asocia a su acción reguladora de macrófagos y leucocitos polimorfonucleares.

Al aplicarlo directamente sobre la herida y la piel perilesional dañada, se promueve la eliminación de tejido que está comprometido y esto hace que se disminuya el riesgo de sobreinfección, se reduce la inflamación y se estimula la epitelización. Lo que da como consecuencia la regeneración.

- **Avena:** la avena tiene muchos beneficios para la piel, esta ayuda como exfoliante lo cual lo hace muy buen ay efectiva para la disminución de las cicatrices, ya que remueve las células muertas.



Las propiedades de la avena hace que resulte útil para aliviar el picor, ya que tiene acción calmante y es muy buena en caso de irritación, eczemas, picazones, dermatitis, urticaria o psoriasis (que suelen presentarse en las zonas afectadas), tiene la capacidad de absorber los líquidos se encuentran all rededor de la lesión, ayuda o evita la deshidratación de la pie y que aparezcan descamaciones. Se debe aplicar como mascarilla en compañía con el aceite de oliva ya que este actúa como exfoliante. Se prepara como “mascarilla” y se aplica sobre la cicatriz y se deja actuar alrededor de 10-15 minutos y limpiar con agua tibia.

- **Pepino:** el pepino es un aliado muy importante para las quemaduras de primer grado y su aplicación es sumamente fácil. tiene propiedades refrescantes,



hidratantes y desinflamatorias, que pueden ayudar a aliviar



la piel irritada, enrojecida y quemada por el sol. Es muy eficaz ya que hidrata la piel y por su alto contenido en Zinc ayuda a su restauración.

- **Calabaza:** las propiedades de la calabaza en especial el zinc es que la hace eficaz para desinflamar y tratar las quemaduras. También se utiliza como desinfectante de heridas poco profundas o para calmar el escozor producido por la cicatrización. El modo de empleo es la aplicación de la pulpa de la calabaza con aceite de oliva sobre el área afectada, especialmente eficaz para quemaduras de primer grado.



4.3 Alimentos lácteos (proteínas y vitamina D)

La leche y sus derivados son alimentos muy completos ya que poseen los tres principios inmediatos que son las proteínas, los lípidos y los glúcidos. Además son ricos en vitaminas del grupo B, vitaminas A y D y minerales como el calcio. En un estudio se encontró que los pacientes con niveles más altos de vitamina D tenían un mejor pronóstico, con una mejor cicatrización de la herida, menos complicaciones y menos cicatrices. Los datos también mostraron que los pacientes con quemaduras tienden a poseer niveles más bajos de vitamina D. Estos datos sugieren que el suplemento de vitamina D inmediatamente después de la lesión por quemadura puede tener potentes beneficios para la salud para el paciente, incluida una mayor actividad antimicrobiana para prevenir infecciones y una mejor cicatrización.

Las quemaduras graves reducen gravemente los niveles de vitamina D y la adición de esta vitamina puede ser una forma sencilla, segura y rentable de mejorar los resultados en pacientes con quemaduras, con un costo mínimo.

- **Leche:** El ácido láctico presente en la leche tiene propiedades calmantes para las quemaduras de sol en la piel. La aplicación de la leche es tópica sobre el



área afectada, ya que los componentes de la leche en especial los ácidos grasos penetran en la piel lo que hace que se hidrate y el tiempo de recuperación en quemaduras de primer grado sea más rápida.

- **Yogurth:** Las proteínas del yogur natural podrían ayudar a mantener la piel húmeda. Por lo tanto, tras su aplicación sobre la zona de la quemadura durante unos 10 minutos, debe lavarse posteriormente con agua fría. Es eficaz en caso de quemaduras de primer grado.



4.4 Alimentos con vitamina K

La vitamina K es una vitamina que se encuentra en las verduras de hojas verdes, el brócoli y las coles etc. La aplicación de vitamina K a la piel para eliminar las venas finitas en la piel, los hematomas, las cicatrices, las estrías y las quemaduras. También se utiliza por vía tópica para tratar la rosácea, un problema de la piel que produce enrojecimiento y granos en la cara. Después de la cirugía, la vitamina K se utiliza para acelerar la cicatrización de la piel y disminuir los moretones y la hinchazón.