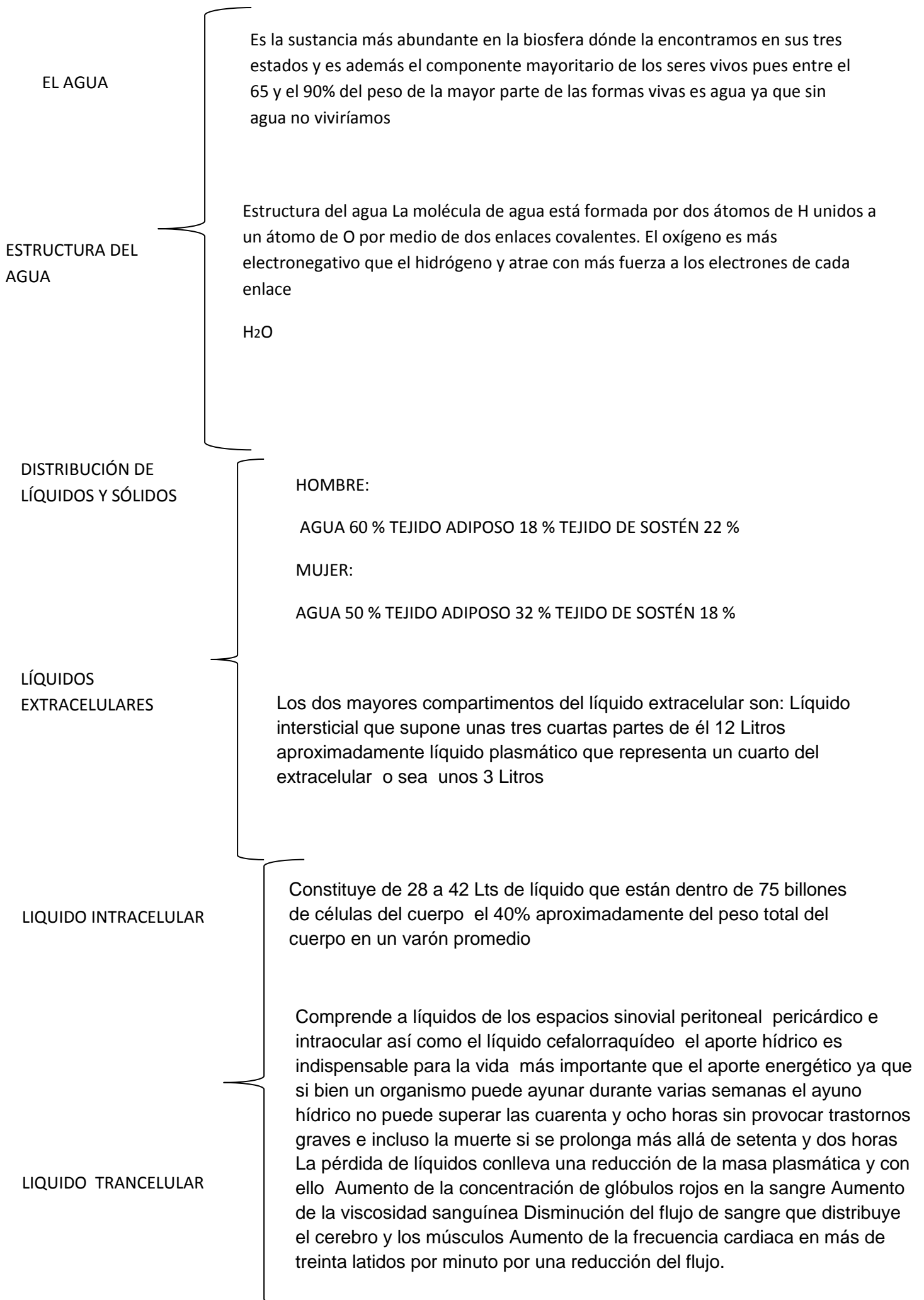


## NUTRICIÓN CLÍNICA

**TRABAJO: CUADRO SINÓPTICO DEL AGUA**

**PROFESOR(A): GABRIELA EUNICE GARCÍA**

**ALUMNO: NELFO JONATAN DÍAZ ROBLERO**



FUNCIONES  
IMPORTANTES

1. Eliminar el exceso de calor corporal por medio de la evaporación del sudor
2. Eliminar catabolitos desechables de las células por medio de la orina filtrada por el riñón y también del transporte de sustancias de nutrición y de secreciones internas como pueden ser las hormonas
3. Facilitar el intercambio gaseoso en los alvéolos pulmonares sacando el aire empobrecido en oxígeno por medio de las combustiones energéticas unido con el vapor de agua
4. Colaborar en la formación y contenido de las heces en los intestinos.
5. Mantiene disueltas varias sustancias que toman parte en los sentidos del gusto y del olfato. Esencial en los canales semicirculares para el sentido del equilibrio.

ACIDEZ ESTOMACAL

Puede ser una señal de falta de agua en la parte superior del tracto gastrointestinal

La ingestión de antiácidos o medicamentos en tabletas contra la acidez estomacal no corrigen la deshidratación y el cuerpo continúa sufriendo como resultado de no obtener la suficiente agua

Efecto secundario: Al no reconocer que la acidez estomacal es un signo de deshidratación y tratarla por medio de antiácidos producirá con el tiempo una inflamación estomacal, en el duodeno

Hernia hiatal úlceras

Eventualmente cáncer en el tracto gastrointestinal incluyendo páncreas e hígado.

CONTENIDO DE  
AGUA EN  
ALIMENTOS

1. Carnes De cerdo (magra y cruda) 53-60 %
2. Vacuna cruda 50-70 % De pollo (cruda y sin piel) 74%
3. Pescado 65-81 %
4. 1 taza de café o té 200 ml 1
5. vaso de leche 200 ml 1
6. Plato de sopa caldosa 200 ml
7. Verduras Aguacates chícharos 74-80 %
8. Brócolis zanahorias papas 85-90 %
9. Espárragos col. Coliflor lechuga tomate 90-95 %

RECORDAR

Una célula sometida a un medio Hipotónico se edematiza

Una célula sometida a un medio Hipertónico se Deshidrata.

ENFERMEDADES POR NO TOMAR AGUA

1. ANGINA DE PECHO.
2. MIGRAÑA
3. COLITIS
4. DIABETES
5. COLESTEROL
6. DEPRESIÓN Y PÉRDIDA DE LÍBIDO

DESHIDRATACIÓN CAUSAS

Ingesta hídrica insuficiente Absorción insuficiente Pérdidas por vías gastrointestinales:  
Vómito fístula  
Excreción renal excesiva (alteraciones en la reabsorción tubular)  
Transpiración excesiva  
Pérdidas por herida y quemaduras

## TIPOS DE DESHIDRATACIÓN

HIPERTÓNICA

La deficiencia de agua excede a la de sal. Disminución de líquido intracelular pérdida de turgencia de la piel sequedad de mucosas y pérdida de peso corporal.

HIPOTÓNICA

La deficiencia de sal excede a la de agua. Desplazamiento de líquido extracelular hacia el interior de la célula, lo que disminuye aún más la concentración de este líquido. Se agregan taquicardia, hipotensión, frialdad y palidez a causa de la hipovolemia que se genera.

## ISOTÓNICA

La pérdida de agua y electrolitos en cantidades equivalentes es la causa más frecuente de deshidratación

Disminuye volumen de LE disminución gasto cardiaco caída de presión arterial aumento de frecuencia cardiaca palidez y frialdad.

## SENSACIÓN DE SED

Aviso del organismo de que tiene que ser rehidratado aparece cuando el organismo ha perdido aproximadamente el 5% de agua es decir que ya existe algún grado de deshidratación.

## SALIDA Y COMPENSACIÓN

De acuerdo a las salidas del mismo y compensarlas

Pero hay que tener en cuenta que esta cantidad varía en función de diferentes factores:

1. composición del régimen alimenticio
2. la temperatura
3. humedad del aire
4. tipo de actividad física

## EL AGUA EN LA OBESIDAD

El agua suprime el apetito naturalmente y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa almacenada estudios han demostrado que al disminuir la cantidad de agua que tomamos los depósitos de grasa aumentan mientras que el incrementar la cantidad de agua que tomamos los depósitos de grasa disminuyen

Los riñones no pueden trabajar propiamente sin suficiente agua y cuando esto ocurre le pasan algunas de sus funciones al hígado

El hígado metaboliza la grasa almacenada para convertirla en energía que el cuerpo puede utilizar pero si el hígado tiene que hacer alguna de las funciones de los riñones este no puede trabajar en toda su capacidad y consecuentemente metabolizará menos grasa más grasa se queda en los depósitos del cuerpo y la pérdida de peso se detiene.

## REQUERIMIENTOS

Dependen de la temperatura del medio, tipo de actividad que se realice presencia de enfermedades etc.

Adultos: 1 ml/ kcal Embarazo: Aumenta 30 ml/día

Lactancia: aumenta 750 ml/día

Niños: 1.5 ml/ kcal

Estado corporal que resulta de la ganancia excesiva de líquidos y electrolitos.

Ingestión compulsiva de agua Ingreso aumentado y atrogénico o accidental  
Excreción renal disminuida: trabajo de parto proceso posoperatorio:

Hipotónica

Hipertónica

Isotónica

Disfunción de los mecanismos homeostáticos

Insuficiencia Renal

Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Cirrosis hepática

Aumento de Ganancia de Agua: b. Iatrogenia: • Administración exagerada de líquidos.

## CAUSAS DE SOBREIDRATACION

## SIGNOS A VIGILAR

1. Vigilar Signos vitales HTA
2. Pulso saltón. •
3. Valorar edema distal.
4. SOBREIDRATACION:
5. Valorar ruidos respiratorios (Posición Semifowler)
6. Adm. diurético y vigilar su respuesta.
7. Balance I - E c/8 harás.
8. Diuresis Horaria, Peso diario, Vigilar restricción de Na+ Vigilar Reposo.