

Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo “Unidad 3”

Materia: Nutrición en enfermedades gastrointestinales

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4 Cuatrimestre

En este trabajo se retoman temas como; el aparato digestivo, se explica cómo está integrado y algunas de sus funciones, se mencionan enfermedades que pueden intervenir en algunos procesos, por ejemplo, la disfagia que puede surgir en la garganta o esófago, comenzando con una afección leve hasta llegar a ser tan grave que puede bloquear por completo estos órganos.

En un segundo momento se explica el término disfagia etiológicamente, algunos de los síntomas que presenta esta enfermedad, la importancia de seguir procedimientos adecuados a la hora de llevarnos alimentos a la boca, para evitar atragantamientos. Pasamos a un tercer momento a explicar las 3 fases de deglución, tanto, oral, faríngea y esofágica. Después se recomiendan las dietas a seguir desde la líquida, blanda o pura, manteniendo el equilibrio hídrico, realizando raciones pequeñas de alimentos, escogiendo sabores, texturas y temperaturas de los alimentos, hasta llegar a la dieta normal.

Aunque muchas veces la nutrición enteral suele usarse cuando la enfermedad pasa a ser crónica y el paciente no es capaz de alimentarse por sí solo. A continuación, se explica la importancia del sistema inmune, que pasa cuando este se ve afectado. En un cuarto momento se menciona la clasificación de inmunidad, tanto innata a la adquirida. Como debe ser la dieta y la importancia que tiene sobre esta patología. Por último, se comentan dos tipos de dietas, que suelen estar de moda, “vegetarianismo” y “veganismo”, explicando cada una de ellas de manera particular, que diferencia una de la otra, porque es tan importante que esta sea adaptada a cada caso individual y que sea planificada.

Nuestro aparato digestivo está integrado por órganos huecos que componen el tracto gastrointestinal y órganos sólidos como el hígado, páncreas o vesícula biliar. Cumple con funciones muy importantes, una de ellas el transportar los alimentos mediante el peristaltismo. Desgraciadamente existen enfermedades que pueden intervenir en estos procesos, afectando en gran manera a nuestra nutrición, perjudicando nuestra salud, como es el caso de la disfagia una enfermedad que puede surgir desde la garganta o esófago, puede ser leve hasta llegar al bloqueo absoluto de estos órganos.

“El término disfagia significa etiológicamente dificultad en la deglución se refiere a la incomodidad para mover el bolo alimenticio desde la boca al estómago” (UDS,2020).

Este tipo de enfermedad suele causar malnutrición debido al problema de deglutir alimentos, provocando que el consumo de alimentos sea inadecuado, sus síntomas son la incapacidad de tragar saliva, atragantamientos, tos durante las comidas o después de estas, imposibilidad de beber, infecciones crónicas en vías respiratorias superiores, cansancio y malestar general. Debido a esto es relevante conocer las fases de deglución y como podemos contribuir para evitar atragantamientos. Se debe promover la postura correcta, sentarse completamente erguido y la cabeza en una posición con el mentón hacia abajo para poder tragar de manera adecuada nuestros alimentos.

“La deglución normal permite que los alimentos se trasladen con facilidad y seguridad desde la cavidad oral al estómago, a través de faringe y esófago, gracias a una fuerza muscular propulsora y con cierta ayuda de la gravedad” (UDS,2020).

Conuerdo, ya que la deglución de una persona sana, suele trasladar los alimentos de la boca al estómago sin ningún problema. Gracias a las 3 fases de deglución; es decir la

fase oral, cuando introducimos el alimento a la boca, lo masticamos y se transforma en bolo, la fase faríngea cuando el bolo atraviesa el istmo, permite que el alimento llegue a la porción siguiente, donde comienza la última fase, esofágica en la cual el bolo avanza hasta llegar al estómago, se puede decir que esta fase se lleva a cabo de manera involuntaria.

Cuando una persona presenta disfagia, tiene pérdida de peso e incluso anorexia, causado por la debilidad de músculos faciales, masticadores o linguales, por este motivo es importante acudir a especialistas, para que evalúen la gravedad del problema y así mismo recomienden una dieta a seguir, que sea adecuada principalmente a sus necesidades.

“Una consistencia blanda o de puré puede reducir la necesidad de manipulación oral y conservar energía en las comidas” (UDS,2020).

Opino que el consumo de líquidos es importante para mantener el equilibrio hídrico, pero en este caso el paciente no puede consumir cosas que no tengan consistencias, ya que podrían causar broncoaspiraciones, por este motivo se recomiendan el uso de espesantes o suplementos, que contengan los porcentajes de agua adecuada.

“La intervención nutricional debe ser individualizada, según el tipo y alcance de la disfunción” (UDS,2020).

Considero, que la afectación a la deglución siempre traerá dificultades a la hora de alimentarse, es muy importante que las comidas sean raciones pequeñas y que se realicen alrededor de 6 veces al día, escogiendo principalmente sabores, texturas y temperaturas adecuados en los alimentos. Que aporten nutrientes y calorías, eliminando de la dieta aquellos que puedan causar asfixia.

“Nutrición enteral el soporte nutricional resulta útil en pacientes con enfermedades neurológicas agudas y crónicas” (UDS,2020).

Desde mi punto de vista, la alimentación por sondas enterales se llevará a cabo, cuando el paciente sea incapaz de comer por sí solo, y no logre satisfacer los nutrientes que su cuerpo requiera. Es recomendable las sondas nasogástricas en periodos de corto plazo, si fuera necesario por periodos de largo plazo seria mejor llevar la gastroyeyunoscofia, ya que el paciente no podrá realizar la deglución de manera adecuada, así podrá satisfacer sus requerimientos nutricionales. De igual forma, su soporte nutricional, siempre se velará para que beneficie la calidad de vida, comentando al paciente y familiares tanto ventajas y desventajas de cada proceso, proporcionándoles la información necesaria para que puedan llevarla acabo sin ningún problema, por ejemplo; horarios de alimentación, procedimientos de inserción, y cuidados adecuados cotidianos del individuo.

A continuación, se mencionará el sistema del cuerpo que provee defensa contra infecciones, ya que ataca a sustancia extrañas que invaden al cuerpo denominadas “antígenos”, hablamos del sistema inmunitario, este tiene la labor de reconocerlas y eliminarlas.

“El Sistema inmune está conformado por una serie de órganos, tejidos y células esparcido de manera amplia por todo el cuerpo” (UDS,2020).

Considerando toda la conformación de este sistema, tantos glóbulos blancos, sustancias químicas, anticuerpos y proteínas, se pueden clasificar en primer lugar todos aquellos que participen en la generación de células, por ejemplo, los linfocitos ya que

suelen ser receptores de antígenos y en segundo lugar los que hospedan células para actuar en contra de todo microorganismo y poder eliminarlo.

“El trastorno por inmunodeficiencia ocurren cuando se presenta disminución o ausencia de la respuesta inmunitaria del cuerpo” (UDS,2020).

Como consecuencia, el cuerpo se vera afectado ya que no habrá una respuesta inmunitaria adecuada y el organismo no reconocerá o no se defenderá de bacterias, virus, sustancias extrañas o inertes “toxinas”, químicos o drogas, es decir que la respuesta inmunitaria actúa contra cualquier tejido extraño.

“La inmunidad innata, o inespecífica, es un sistema de defensas con el cual usted nació y que lo protege contra todos los antígenos” (UDS,2020).

Esta claro que, es la primera barrera de defensa en la respuesta inmunitaria, tiene como función impedir que cualquier material dañino se introduzca al cuerpo, un ejemplo de ello sería el moco nuestro organismo lo crea con la finalidad de atrapar bacterias y partículas pequeñas que podrían ingresar por las fosas nasales. Los estados de inmunodeficiencia adquiridas, suelen ser más prevalentes ya que se deben a trastornos metabólicos, infecciosos, cáncer, medicamentos, estrés, nutrición. La inmunidad adquirida se desarrolla a causa de exposiciones a diversos antígenos, así que el sistema inmunitario constituye una defensa en contra de ese antígeno en específico, a diferencia de la inmunidad pasiva que son todos aquellos anticuerpos que se producen en otro cuerpo diferente del nuestro, como es el caso de los bebés hasta los 12 meses que cuentan con anticuerpos de la madre, que han sido poco a poco transferidos a través de la placenta. Un tema de vital importancia es el aspecto nutricional durante estos trastornos inmunológicos,

principalmente se deberá tener como objetivo mantener el estado óptimo de nutrición durante los periodos sintomáticos, para prevenir o mejorar los episodios agudos. La anorexia se presenta de manera característica, ya que se deriva del tratamiento farmacológico o por el proceso inflamatorio.

“La dieta debe contener una elevada densidad en nutrientes que evitan el deterioro” (López B. 2017).

Por supuesto, que los nutrientes que obtenemos a través de la alimentación juegan un papel importante en el desarrollo y preservación del sistema inmune. Un mal equilibrio nutricional afecta a la competencia e integridad del individuo, el abordaje nutricional en cualquier trastorno inmunológico será importante el aporte energético y estructural suficiente; ya que está implicado tanto en el buen funcionamiento de tejidos, células y moléculas, que hacen que el sistema inmune funcione de manera óptima. De igual forma un estado nutricional adecuado ayudara a mantener y reparar los sistemas indispensables para la defensa del organismo.

Por otro lado, se explica aquella dieta que no incluye alimentos de origen animal, es decir; “vegetarianismo” aunque existe el ovo- lacto vegetarianismo que incluyen leche, queso o huevos. Los individuos tienen razones al elegir esta dieta ya que brinda ciertos beneficios a la salud, razones ecológicas relacionadas con los recursos disponibles y los derechos de los animales.

“Los motivos para adoptar una dieta vegetariana son variados: motivos de salud, por considerarse que son dietas más sanas, motivos éticos, sociopolíticos, religiosos y ecológicos relacionados con los derechos de los animales” (UDS,2020).

De manera particular, consideró que llevar a cabo este tipo de dieta, suele ser algo difícil ya que es restrictiva, lo importante es que este adaptada a cada caso individual y sea planificada, para que logre aportar toda la energía y nutrientes necesarios para el cuerpo humano. Ahora bien, si esta no esta bien estructurada y balanceada llevara a un déficit de nutrientes y va a comprometer la salud.

“Cuanto más restrictiva sea la dieta vegetariana, más riesgo conlleva” (UDS,2020).

Considerando lo anterior, cuando se lleva acabo una dieta vegetariana restrictiva, se deberá vigilar que la ingesta de proteínas, el aporte calórico total, micronutrientes como; hierro, zinc, calcio, vitamina D, B12 y los ácidos grasos de cadena larga Omega-3 y fibra. Debido a la falta de consumo de proteínas de origen animal que son precursoras de los nueve aminoácidos esenciales, caso que las de origen vegetal suelen ser deficitarias de algunos aminoácidos esenciales, debido a esto pueden ser complementadas muchas veces por el consumo de leche o huevos en la dieta. Si el individuo no los consume serán sustituidos por otros alimentos.

“Los productos a base de proteínas de soja son equivalentes en calidad a las proteínas animales, pero son deficientes en metionina” (UDS,2020).

Debido a esto, los alimentos tienen acompañarse o agregarles suplementos, ya que es una manera efectiva de solucionar el problema, se debe tomar en cuenta la clasificación del hierro; ya sea “hem” (de origen animal) o “no hem”(de origen vegetal). Ambos son necesarios solo que el hierro hem es absorbido de manera rápida por nuestro organismo y el hierro no hem suelen existir varios componentes que pueden intervenir en su absorción.

“Veganos no consumen ningún alimento de origen animal. Algunos veganos no utilizan ni miel y rechazan utilizar productos de origen animal” (UDS,2020).

Es decir, que el veganismo es una forma de vida que busca rechazar la explotación de los animales, evitando el consumo de sus derivados, así que este régimen alimenticio elimina los huevos, leche y miel. Alimentándose exclusivamente de alimentos de origen animal, debido a este tipo de alimentación son menos propensos a desarrollar enfermedades del corazón, cánceres, diabetes o presión sanguínea alta, en comparación a los que consumen alimentos de origen animal.

A manera de conclusión, nuestro aparato digestivo, suele estar compuesto por varios órganos, es indispensable para alimentarnos y cubrir todas las necesidades energéticas y nutricionales de nuestro organismo, por eso cuando se ve afectada como es el caso de la disfagia, enfermedad que afecta desde la garganta al esófago, dañara en gran manera la deglución de nuestros alimentos, provocando atragantamientos, afecciones en vías respiratorias. A comparación de la deglución normal de una persona sana, generada por tres fases; oral, faríngea y esofágica, terminando cuando el bolo alimentación llega al estómago convirtiéndose en quimo.

Cuando una persona sufre de disfagia sufre de pérdida de peso, por este motivo es de gran importancia acudir con especialistas que valoraran su estado y recetaran sus dietas a seguir, comenzando desde una dieta líquida, pasando a una de consistencia blanda o pure, cuidando tanto las raciones de comida, sabores, texturas y temperaturas de los alimentos que ayudaran a una mejor alimentación y nutrición del individuo.

Ahora bien, cuando la disfagia es diagnosticada crónica y el paciente no puede alimentarse solo, se recurrirán a otras técnicas de alimentación como la es la nutrición enteral, llevada a cabo por sondas enterales, que ayudaran a cubrir los nutrientes que su cuerpo requiera, muy importante en este caso es brindar la información adecuada para este proceso, desde horarios de alimentación, procedimientos y los cuidados que el individuo necesita.

Comprendí que el sistema inmunitario es el encargado de proteger al cuerpo humano contra antígenos o sustancias extrañas a este, tienden a reconocerlas y eliminarlas. Cuando una persona sufre de inmunodeficiencia, el organismo sufrirá daños ya que no responderá el sistema inmune de manera adecuada, como es el caso de los individuos que sufren de

inmunodepresión. Gracias a la inmunidad innata es que nuestro cuerpo logra evitar que sustancias extrañas logren entrar al organismo actuando como una barrera, a diferencia que la inmunidad adquirida la desarrollamos a tal grado que nos exponemos a diferentes antígenos, una alimentación adecuada y variada, ayudara a preservar nuestro sistema inmune, ya que un mal equilibrio nutricional afectara a la integridad del organismo.

Me pareció interesante el mencionar tanto la dieta vegetariana, que es aquella que restringe alimentos de origen animal, aunque suelen consumir huevos o lácteos, y que existen muchos motivos por los cuales las personas optan seguir este tipo de dieta. La dieta vegana de igual forma excluye todos los alimentos de origen animal, suele ser más restrictiva ya que por ningún motivo consumen derivados de productos animal, no consumen miel, ya que están en contra de la explotación animal. Cuando se siguen regímenes alimenticios como estos es de gran importancia adaptarlas a las necesidades de cada individuo y velar que los niveles nutricionales se logren satisfacer de manera adecuada.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de Nutrición en enfermedades gastrointestinales

.pdf pág. 119-135 recuperado

<file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologias%204%20cuatrimestre/antologia%20enfermedades%20gastrointestinales.pdf>

López Bricia (2017) nutrición y trastornos del sistema inmune consultado

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017001000014