



LIC. NUTRICIÓN

MATERIA

NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES

TRABAJO:

MAPA CONCEPTUAL

ANTOLOGIA 3.3

DOCENTE:

LIC. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA:

VERONICA VELÁZQUEZ ROBLERO

GRADO:5

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS 13/03/ 2021

MIGRAÑA PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA.

¿Qué es?

Es un trastorno neurológico caracterizado por sufrir crisis de manera episódica y recurrente, que se presentan habitualmente con cefalea que suele asociarse a hipersensibilidad a los estímulos externos (visuales, auditivos, olfatorios y cutáneos), náuseas y vómitos

Evolución de migraña episódica a migraña crónica

- Remisión de las crisis, que podría definirse como una evolución hacia un periodo de tiempo prolongado libre de síntomas.
- persistencia como una relativa estabilidad clínica sin marcadores que indiquen progresión
- progresión de la migraña con clínica de MC, con cambios funcionales en la sustancia gris periacueductal y sensibilización central y lesiones anatómicas, tanto cerebrales como ajenas al cerebro.

Factores de riesgo de cronificación

Se dividen en tres grupos

- No modificables,
- modificables
- y otros factores

Factores de riesgo no modificables la edad del paciente, el sexo femenino, la predisposición genética, la raza caucásica, un bajo nivel cultural/socioeconómico y el hecho de haber sufrido un traumatismo craneo-encefálico. La alodinia cutánea se ha estimado que puede aparecer, de manera ipsilateral a la localización de la crisis de migraña, hasta en el 79% de las personas que la padecen

Otros autores a partir de un estudio de base poblacional, estiman la prevalencia de la alodinia cutánea en un 63.2%

Tratamiento

Algunas de las medidas de prevención primaria de la MC son las siguientes:

- 1.- Reducir la frecuencia de crisis con tratamiento preventivo y no farmacológico (fisioterapia, terapia conductual).
- 2.- Controlar el IMC y mantener un peso adecuado.
- 3.- Evitar el abuso de medicación
4. Evitar el consumo abusivo de cafeína
5. Investigar y tratar los trastornos del sueño y apneas.
6. Hacer seguimiento y tratar comorbilidades psiquiátricas como depresión

La aparición de síntomas digestivos con el tratamiento (nauseas, vómitos) pueden ser tratados con metoclopramidaa, en dosis única de 10 mg, hasta un máximo de 30 mg al día (ó 0,5 mg/Kg de peso corporal).

Tratamiento sintomático

- Tratar los ataques con eficacia y rapidez.
- Reducir al mínimo los efectos adversos.
- Restaurar la capacidad del paciente para realizar una vida normal.

Tratamiento preventivo

Objetivo general

- Reducir la frecuencia y severidad de las crisis.

Objetivos operativos:

- Reducir la frecuencia de las crisis de migraña en un 50% o más.
- Reducir el uso de medicación durante las crisis y mejorar la calidad de vida

Objetivo nutricional para la migraña

Evaluar el rol de la dieta en la migraña es complejo debido a que múltiples desencadenantes y variables pueden alterar el umbral al dolor de forma individual resulta de gran utilidad la creación de un diario de migraña en el que se tome nota a diario de todo lo ingerido, cantidades, frecuencia, horarios y días de las crisis y demás para poder llevar un mejor control

Histamina

la histamina y tiramina ingeridas con la dieta son metabolizadas por la monoamina oxidasa (MAO) en el intestino e hígado y conjugadas por enzimas

Alimentos que lo contienen

quesos madurados, pescados, embutidos, vino, cerveza, espinaca, tomate. Tiramina Amina biógena derivada del aminoácido tirosina. Quesos madurados, carnes curadas, pescados ahumados, arenque en conserva, higos en conserva, cerveza, vino, alimentos fermentados, extracto de levadura, habas, chucrut, chocolate, café, cítricos, frutas secas.

Nitritos y nitratos.

Los nitritos se forman por la reducción de los nitratos en la saliva o por acción de las bacterias en el intestino. El nitrito de sodio es utilizado para curar y preservar el color de los alimentos y prevenir el botulismo

Se encuentran en las salsas, carnes curadas (panceta, jamón, salami), "hot dogs", pescados curados, remolacha, lechuga, apio, espinaca, brócoli, coliflor, papas, frutas, leche, pan y agua.

Sulfitos

Se utilizan como antioxidantes y/o conservantes en la industria alimentaria (inhiben la formación de bacterias, mohos y levaduras). Originan jaqueca mediante la liberación de histamina. Se encuentran en alimentos como el vino tinto, cerveza, frutos secos, pasas de uva, salsa de soja, jugos de fruta, papas fritas

Aspartamo

Se encuentra en edulcorantes como el Nutrasweet o Equalsweet; los aminoácidos están en productos proteicos como carnes y lácteos y el metanol está presente en frutas, vegetales y jugos de frutas.

BIBLIOGRAFIA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ANTOLOGÍA NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES RENALES CAPITULO 3.3