



**Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Nutrición en Enfermedades Renales**

**Grado: 5°**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de enero de 2021.

Este trabajo se tratará sobre lo que es la diabetes, lo que la caracteriza, su clasificación, la cual consta de la diabetes tipo I, II, otros tipos de diabetes, además de la gestacional, las cifras de la glucemia, en anormal y normal, el tratamiento que se debe de llevar al padecimiento de esta enfermedad. Otro de los temas es sobre la obesidad, que es, la clasificación de acuerdo al IMC, los tipos de obesidad, como androide y ginoide, al igual explico su tratamiento, los alimentos que se deben de evitar. El siguiente tema será sobre las enfermedades de glándulas tiroideas, de que trata esta enfermedad, los síntomas, como es que se subdivide, y de que trata cada tipo, y su tratamiento. Y por último tema a tratar será sobre las enfermedades suprarrenales con relación al síndrome de Cushing y enfermedad de Addison, al igual, de que trata dicha enfermedad y su tratamiento.

La diabetes es una de las enfermedades mas frecuentes en la actualidad. Es una patología en aumento, debido sobre todo a la obesidad, al sedentarismo, al consumo de azúcares simples y naturalmente al envejecimiento de la población. La diabetes se caracteriza por un déficit absoluto de la secreción de la insulina que es sintetizada por las células beta de los islotes de Langerhans del páncreas en forma de un precursor, la proinsulina que al ser liberada en la sangre se descompone en insulina y en péptido C. La clasificación de la obesidad se ha utilizado desde el año 1979, la estableció la Asociación Americana de Diabetes (ADA) y con el paso del tiempo fue frenada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), fue modificada por un comité de expertos bajo los auspicios de la ADA, las cuales estas recomendaciones fueron publicadas en julio de 1997. La diabetes tipo I, se caracteriza por la destrucción de las células beta, con déficit absoluto de insulina. Esta misma se subdivide en autoinmune, que es la mas frecuente, y en idiopática, cuando la causa es reconocida. En los niños y en los adolescentes afectados por este

tipo de diabetes suelen desarrollar cetoacidosis, en los adultos se puede presentar hiperglucemias moderadas que se alteran debido a una infección o también puede ser por estrés, se derivan en hiperglucemias muy altas y en cetoacidosis. La diabetes tipo II, es la que se presenta en pacientes resistentes a la insulina, suele presentarse sobre todo en personas obesas, suele parecer después de los 40 años, no presenta sintomatología en su comienzo, por lo que a veces se diagnostica después de varios años de existencia. Existen otros tipos específicos de diabetes, que engloban diferentes situaciones como defectos genéticos de las células beta, o enfermedades del páncreas exocrino, a igual que diabetes inducida por medicamentos o endocrinopatías. La diabetes gestacional, es la que aparece en el transcurso del embarazo, tiende a elevar la glucemia, en este caso, es importante que la paciente sea diagnosticada y tratada adecuadamente. Las cifras de la glucemia en ayunas anormales son entre 110 y 125 mg/dL), ahora, las cifras de glucemias normales, pero frente a una sobrecarga de glucosa, la glucemia oscila entre 140 mg y 199 mg, después de 2 horas de la ingestión de glucosa. Se consideran normales los valores iguales o inferiores a 110 mg (6.1 mmol/L). El objetivo del tratamiento de la diabetes son principalmente la normalización de la glucemia, prevención y tratamiento de las complicaciones, tanto agudas como crónicas, conseguir una adaptación psicológica del paciente, es decir, para normalizar la glucemia se tiene que llevar una dieta, para que proporcione la energía y los nutrientes necesarios para mantener un estado óptimo de nutrición. También complementarlo con el ejercicio físico, ya que aumenta el consumo de energía, mientras la insulina permite su utilización. Tocando otro punto, la obesidad es un aumento de peso o un exceso de grasa corporal en relación con el peso estándar, que viene dado fundamentalmente de la talla, el sexo y la edad. De acuerdo a la clasificación del sobrepeso y la obesidad, se considera que peso suficiente debe de ser <18.5, normo peso es de 18.5 – 24.9, en sobrepeso grado I es de 25- 26.9, sobrepeso grado II (preobesidad) 27 – 29.9, obesidad tipo I es de 30 – 34.9, obesidad tipo II de 35 – 39.9, obesidad

de tipo III (mórbida) 40 – 49.9 y obesidad tipo IV (extrema) >50. Ante todo esto, existen otras clasificaciones, algunas de ellas completamente en desuso y otras con poca significación fisiopatológica, a pesar de ser muy empleadas, como la divide la obesidad en endógena y exógena, otra clasificación bastante utilizada tiene en cuenta la base de la masa del varón y de la mujer, diferenciándolos en la cantidad y en su distribución, así, el varón tiene de un 12 – 20 % de grasa y la mujer de 20 a 30 %, basándose en este concepto, surge la división de la obesidad androide y ginoide. La obesidad androide es mas frecuente en el varón que en la mujer, es la acumulación de grasa adiposa en la parte superior del cuerpo. La obesidad ginoide, frecuentemente se observa mas en la mujer con actividad ovárica, el aumento de grasas se presenta en la parte inferior del organismo, que parece ser consecuencia de los estrógenos. La obesidad es un factor de riesgo en padecer enfermedades cardiovasculares, hiperuricemia y gota, complicaciones respiratorias, entre otras. El tratamiento que realmente se recomienda y es eficaz, es la dieta combinada con el incremento de ejercicio físico, la distribución de macronutrientes del aporte de glúcidos debe de constituir el 50 – 55%, de proteínas se recomienda alrededor del 15 – 20% aconsejando una proporción de proteínas de alto valor biológico y débil valor calórico y en cuanto a lípidos, están en un 30% del aporte energético. Los alimentos que no se aconsejan o de consumo esporádico es el azúcar, como las confituras, las jaleas y la miel, el chocolate, cacao, pastelería, helados, frutos secos como las pasa, los higos, las ciruelas, orejones, frutos secos grasos como es la avellanas, cacahuates, nueces, almendras, carnes grasas, pescados en aceite, caldos grasos, quesos grasos, bebidas azucaradas, alcohol como la cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc. Tratándose de otro tema, las enfermedades del tiroides, es una glándula que se encuentra situada en la parte anterior del cuello, cuya función es la regulación de los metabolismos del cuerpo, a través de la producción de hormona tiroidea. Esta hormona se transporta por la sangre y va a todas las células que componen el organismo donde realiza sus

funciones. En el tiroides pueden ocurrir diversas alteraciones, una de ellas, es el hipotiroidismo, se produce cuando la glándula tiroide produce menos hormona de la necesaria para el buen funcionamiento del organismo. Es una enfermedad muy frecuente sobre todo en mujeres de mediana edad y tras el parto. Los síntomas son, cansancio, dificultades para concentrarse, frío, y a veces, hay ganancia de peso. Ahora bien, la otra puede ser el hipertiroidismo, esta se produce cuando la glandula tiroides produce un exceso de hormona tiroidea. Es menos frecuente que el hipotiroidismo, y se caracteriza por sudoración, taquicardia, cansancio y a veces pérdida de peso. El bocio, es otra de las complicaciones, es un agrandamiento del tamaño de la glándula tiroides, puede tener un componente familiar, ser producido por falta de yodo, pero la mayor parte de las veces la causa no es conocida. Los nódulos tiroideos, es el padecimiento de pequeños bultos o nódulos, como su nombre lo indica, estos nódulos son casi siempre benignos. Y por ultimo el cáncer de tiroides, es un cáncer poco común, anqué con frecuencia se ha ido aumentado en los últimos años, en general tiene un buen pronóstico se trata adecuadamente y a tiempo. Respecto al tratamiento, existen varios, lo cual el enfoque depende de la edad del paciente, la condición física, la causa de la base de dicha enfermedad, preferencias personales y la gravedad de la afección, los posibles tratamientos incluyen yodo radioactivo, este se absorbe en la glándula tiroides donde genera una reducción de la glandula y hace que desaparezcan los síntomas, generalmente los síntomas desaparecen en varios meses, otro tratamiento son los medicamentos antitiroideos, estos se encargan de reducir gradualmente los síntomas previniendo la glándula tiroides produzca cantidades excesivas de hormonas, los beta bloqueadores, se usan para tratar la presión arterial alta, y no afectan los niveles de la tiroides, pueden aliviar los síntomas del hipertiroidismo, como el temblor, la frecuencia cardíaca acelerada y las palpitaciones y el ultimo, trata de la cirugía o tiroidectomía, es cuando el médico quita la mayor parte de la glándula, aunque pueden tener riesgos como daños a las cuerdas vocales y dañar a las glándulas

paratiroides. Sobre las enfermedades de la corteza Suprarrenal, las glándulas suprarrenales son pequeñas glándulas ubicadas en la parte superior de cada riñón, estas producen hormonas imprescindibles para la vida, incluyendo hormonas sexuales de cortisol, el cortisol ayuda a responder al estrés y tiene otras funciones importantes. Los trastornos de las glándulas suprarrenales provocan que sus glándulas produzcan demasiada o no suficientes hormonas. En el síndrome de Cushing hay demasiado cortisol, mientras que, en la enfermedad de Addison, hay muy poco. Algunas personas nacen sin la capacidad de producir suficiente cortisol. Algunas de las causas de los trastornos de las glándulas suprarrenales incluyen mutaciones genéticas, tumores incluyendo feocromocitomas (tumor raro que suele comenzar en las células de una de las glándulas suprarrenales), infecciones, un problema de otra glándula, como pituitaria que ayuda a regular la glándula suprarrenal y ciertos medicamentos. El tratamiento depende del problema que tenga. La cirugía o los medicamentos pueden tratar muchos trastornos de las glándulas suprarrenales.

En general, para concluir, tener una buena salud es fundamental para poder realizar las actividades del día a día con energía. Una alimentación saludable ayudara a tener una vida sana. La alimentación es mas que una necesidad, es también un placer y además es una forma de expresarnos. Los atributos que caracterizan a una alimentación saludable son, seguridad, variedad, equilibrio, moderación y que sea apetecible. Es importante saber, que una alimentación saludable, ayuda a proteger la salud y a prevenir enfermedades. muchos estudios relacionan la falta de una alimentación saludable con enfermedades crónicas como cardiovasculares, la obesidad, diabetes, cáncer, etc. Sin embargo, la alimentación correcta permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra las necesidades fisiológicas básicas, y por

otro, como mencionaba antes, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y a largo plazo. Por el contrario, una mala alimentación se asocia a padecer algunas enfermedades. Entonces llevar siempre a cabo una alimentación saludable es muy fundamental para tener una buena salud.

#### Bibliografía:

- Universidad del Sureste. (2021). Antología de nutrición en enfermedades renales.pdf. Recuperado de [9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf](#) ([plataformaeducativauds.com.mx](#))
- Pilar C. Jaume C. Rita R. (2004). Alimentación y Dietoterapia. España. McGRAW-HILL – INTERAMERICANA.