



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat
Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo unidad 1

Materia: Nutrición en enfermedades
renales

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de enero de 2021.

En este trabajo se retoman temas de gran interés, uno de ellos la diabetes mellitus enfermedad crónica que se ha convertido ultimadamente en un problema de salud pública, se menciona que origina, porque se causa y su clasificación; diabetes mellitus tipo 1, diabetes mellitus tipo 2, otros tipos específicos de diabetes, diabetes mellitus gestacional. También se explica como debe ser su tratamiento dietético y su plan de alimentación.

Continuamos con el tema obesidad o sobrepeso en que consiste, cuales son sus factores asociados a este problema, los parámetros que estable la OMS de IMC y la subclasificación de la obesidad en tres clases, se da la representación de los valores de perímetro de cintura iguales o mayores a los considerados como valores de riesgo. Se cita la dieta adecuada que puede seguir una persona con este problema.

Después se refiere algunas enfermedades de las glándulas tiroides, comenzando con una breve explicación de la tiroides, las enfermedades más comunes son el hipotiroidismo un síndrome caracterizado por manifestaciones clínicas, bioquímicas de fallo tiroideo y de déficit de disponibilidad de hormona tiroidea, se expresan sus síntomas más importantes y su tratamiento. El hipertiroidismo se caracteriza por el exceso de hormona tiroidea que produce la glándula tiroides.

También se alega sobre las enfermedades suprarrenales; sus causas, se mencionan algunos síndromes suprarrenales, como el de Cushing y la enfermedad de Addison.

La diabetes es una enfermedad crónica que se origina porque el páncreas no sintetiza la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita. Enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos, inicia fisiológicamente como un deterioro celular, puede desarrollar devastadoras complicaciones en los pacientes. Se considerada actualmente un problema de salud pública, durante las últimas décadas ha mostrado un incremento progresivo de su incidencia y prevalencia en todo el mundo.

“La diabetes mellitus (DM), comprende a un grupo de enfermedades sistémicas, crónicas, de causa desconocida, con grados variables de predisposición hereditaria y diversos factores ambientales” (UDS,2021).

Estoy de acuerdo, ya que esta enfermedad tiene muchas causas, una de ella la tendencia hereditaria, porque el organismo no produce nada insulina o no la suficiente, o no puede usarla debidamente, nuestro estilo de vida, enfermedades hormonales. Nosotros podemos prevenirla manteniendo nuestro peso corporal adecuado, con una alimentación saludable, realizando ejercicios físicos, no fumando, llevando un control adecuado de la presión arterial y grasas en sangre. Así también Controles médicos periódicos.

“la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha propuesto una nueva clasificación que contempla 4 grupos: Diabetes mellitus tipo 1, Diabetes mellitus tipo 2, Otros tipos específicos de diabetes, diabetes mellitus gestacional” (UDS,2021).

La diabetes tipo 1 también denominada diabetes insulino dependiente, es ocasionada por la destrucción de la célula β de los islotes de Langerhans pancreáticos, provocado por alteraciones inmunológicas o de causa desconocida (idiopática). El tipo dos son aquellas formas con resistencia insulínica predominante y, eventualmente, una deficiencia relativa

de secreción de insulina, de etiología esencialmente desconocida. “Otros tipos específicos de diabetes” donde se incluyeron los casos cuyo defecto básico es conocido y puede ser identificado. En este se incluyen tipos de diabetes que tienen déficit de insulina por destrucción de las células β , aunque no de causa autoinmune. La diabetes gestacional la definen simplemente por el hecho de aparecer durante el embarazo; A partir de la segunda mitad del embarazo, se produce una mayor secreción de hormonas con acción diabetógena.

“El tratamiento integral de la DM, la nutrición es un pilar fundamental en tanto que una buena estrategia nutricional contribuye enormemente a la prevención y mejoría del curso clínico de la enfermedad” (UDS,2021).

El tratamiento dietético de la diabetes mellitus tiene objetivos generales como lo son; Conseguir un estado nutricional adecuado en todos los pacientes, corregir la desnutrición y evitar el desarrollo de complicaciones, adaptar el patrón dietético de cada paciente diabético a los objetivos de control glucémicos y a las costumbres culinarias de cada uno, individualizando en la medida de lo posible. Mantener la glucemia dentro de los rangos considerados normales, adaptar la ingesta calórica para lograr un balance energético apropiado para un peso razonable en los adultos, así como un crecimiento y desarrollo adecuado en los niños y adolescentes, y en las diferentes etapas de la vida. Regular la ingesta de grasas para lograr un perfil lipídico cardiosaludable, regular la ingesta de sal para prevenir y/o mejorar el control de la HTA.

Todo paciente diabético se le debe recomendar que modifique sus hábitos de vida, que reduzca la ingesta de grasas saturadas, colesterol y grasas trans, que aumente la ingesta de omega-3, fibra y esteroides vegetales; que controle su peso y que ponga en marcha algún programa de AF regular y diario.

Plan de alimentación de una persona con diabetes: Debe seguir una dieta hipohidrocarbonatada, es importante disminuir el consumo de HC, mandar más complejos que simples, ya que estos serán la principal fuente de energía se deberá mandar de 55-60 %, las proteínas un 15-20% evitando o eliminando los alimentos proteicos muy grasos, lípidos 30-35% restringiendo los ácidos grasos saturados, debe seguir una alimentación variada para cubrir las necesidades energéticas y fisiológica, tanto vitaminas y minerales, debe tener una hidratación adecuada tomando entre 2-2.5 L al día, es importante el consumo de fibras principalmente en verduras y pocas cantidades de frutas.

Comentaremos sobre la obesidad o sobrepeso es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. Puede tener muchos factores asociados a este problema, por ejemplo; algunos que no son susceptibles de modificación (genético-hereditarios, geográficos, etc.), y otros modificables, en los que debemos centrar nuestros esfuerzos (alimentación, AF, etc.).

“La OMS establece que un IMC igual o superior a 25 kg/m² expresa sobrepeso y que cuando es igual o superior a 30 kg/m² determina obesidad” (UDS,2021).

La estrategia más utilizada para la clasificación de la obesidad es el Índice de Masa Corporal de Quetelet (IMC), o la relación de peso en kilogramos/altura en m² del individuo. La OMS reconoce como sobrepeso todo IMC por arriba de 25kg/m² y subclasifican a la obesidad en tres clases: Obesidad tipo I; IMC \geq 30- 34.9m². Obesidad tipo II; IMC \geq 35- 39.9 kg/m². Obesidad tipo III; IMC \geq 40 kg/m². También existe una asociación con la representación de los valores de perímetro de cintura iguales o mayores a los considerados como valores de riesgo. Las cifras normales y saludables de la cintura en hombres son de \leq 102 cm y para las mujeres \leq 88 cm, una circunferencia de cintura superior

a estas cifras, predisponen al individuo a riesgos similares al de un IMC mayor de 25 Kg/m².

“El tratamiento nutricional de la obesidad debe estar basado en alcanzar los objetivos de reducir la morbimortalidad e incrementar la calidad de vida” (UDS,2021).

Considero, que la dieta a seguir de un paciente con obesidad deberá ser hipocalórica; ya que iremos restringiendo aproximadamente 500 kcal de su consumo energético habitual requerido, también se reducirá el consumo de grasa saturada por debajo del 10% de la energía total, con un aporte proteico de 10-20% y un 60-80% entre HC. En todo caso se podría llevar a cabo la distribución calórica dividida en: Hidratos de carbono de un 45-65% permitiendo alimentos como frutas, vegetales, pan integral. los lípidos estarán un 20-35% ejemplos de alimentos aceite de oliva, queso cottage bajo en grasa. Proteínas 10- 20% por ejemplo huevos, carnes de res, pollo y pescado.

Mencionare algunas enfermedades de las Glándulas Tiroides, la tiroides es una glándula 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 la tiroides pueden ocurrir diversas alteraciones.

“El hipotiroidismo define como un síndrome caracterizado por manifestaciones clínicas y bioquímicas de fallo tiroideo y de déficit de disponibilidad de hormona tiroidea en los tejidos diana” (UDS,2021).

De acuerdo a lo anterior, el hipotiroidismo Se produce cuando la glándula tiroides 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 más importantes son cansancio, dificultades para concentrarse, frío, a veces, hay ganancia de peso. Es de destacar que muchas otras enfermedades pueden dar síntomas parecidos, es por ello que para diagnosticar esta enfermedad hay que hacer una sencilla prueba de sangre. El tratamiento del hipotiroidismo es sencillo usando hormona tiroidea y con la medicación se produce la resolución de todos los síntomas. El tratamiento suele ser casi siempre de por vida.

“El hipertiroidismo se define como el conjunto de manifestaciones clínicas y bioquímicas en relación con un aumento de exposición y respuesta de los tejidos a niveles excesivos de hormonas tiroideas” (UDS,2021).

Desde mi punto de vista, esta enfermedad se caracteriza por el exceso de hormona tiroidea que produce la glándula tiroides. Se trata con una medicación específica durante varios meses y luego se retira para ver si la enfermedad se ha resuelto. En caso de que no se haya resuelto hay otras formas de tratamiento como la administración de yodo 131 que produce una curación definitiva.

También se alegará sobre las enfermedades suprarrenales, La corteza suprarrenal es la encargada de la función esteroidogénica. Las glándulas suprarrenales son pequeñas glándulas ubicadas en la parte superior de cada riñón. Estas producen hormonas imprescindibles para la vida, incluyendo hormonas sexuales y cortisol. El cortisol ayuda a responder al estrés y tiene muchas otras funciones importantes. Los trastornos de las glándulas suprarrenales provocan que sus glándulas produzcan demasiadas o no suficientes hormonas.

“Los trastornos de la glándula suprarrenal son variados debido a las características histológicas y funcionales que ésta presenta” (UDS,2021).

Conuerdo con lo anterior ya que puede existir una gran variedad de causas sobre esta enfermedad, por ejemplo; Mutaciones genéticas, tumores, infecciones, algún problema en otra glándula, como la pituitaria, que ayuda a regular la glándula suprarrenal o ciertos medicamentos. A continuación, se mencionan algunos síndromes suprarrenales.

“Síndrome de Cushing corresponde al conjunto de manifestaciones clínicas y las complicaciones metabólicas derivadas del exceso de cortisol en los tejidos” (UDS,2021).

Considero que este síndrome es caracterizado por el despilfarro de hormonas en especial el cortisol, siendo algunas de sus manifestaciones: obesidad abdominal, hipertensión arterial, alteraciones menstruales, osteoporosis, equimosis espontanea, estrías violáceas en abdomen, tórax y extremidades. El tratamiento varía las opciones de tratamiento incluyen reducir el consumo de esteroides y usar cirugía, radioterapia y medicamentos.

A diferencia que en la enfermedad de Addison, hay muy poca producción de hormonas como el cortisol. Sus síntomas no suelen ser específicos. Incluyen fatiga, náuseas, oscurecimiento de la piel, mareos al ponerse de pie, aturdimiento ligero, deshidratación, desmayo. Su tratamiento consiste en esteroides; incluye tomar hormonas para reemplazar las que las glándulas suprarrenales no producen.

A manera de conclusión, la diabetes mellitus es una patología que se caracteriza por la elevación de la glucosa en la sangre, en las últimas décadas se ha reflejado mayor incidencia de casos debido que tiene una variedad de causas; una de ellas la alimentación, obesidad, genética, la falta de ejercicio, el fumar, etc. Por este motivo considero que debemos tomar cartas sobre el asunto y tratar de prevenirla; manteniendo nuestro peso corporal adecuado, con una alimentación saludable, realizando ejercicios físicos, llevando un control adecuado de la presión arterial y grasas en sangre.

Muy importante el conocer la clasificación que le da la OMS a la diabetes; contempla 4 grupos: Diabetes mellitus tipo 1, Diabetes mellitus tipo 2, Otros tipos específicos de diabetes, diabetes mellitus gestacional. Cada uno cuenta con características que lo diferencia uno con otro. Considerando que el tratamiento dietético de la diabetes mellitus tiene objetivos generales, su plan de alimentación estará basada en una dieta hipohidrocarbonatada, importantísimo disminuir el consumo de HC, regular la ingesta de grasas para lograr un perfil lipídico cardiosaludable, regular la ingesta de sal.

Hablar de obesidad o sobrepeso, tema de gran interés en la sociedad, consiste en una enfermedad compleja, donde existe una cantidad excesiva de grasa corporal, esta puede tener muchos factores asociados tanto modificables como no modificables, clasificación de la obesidad es el Índice de Masa Corporal, la cual representa sobrepeso y subdivide en 3 la obesidad, la dieta a seguir de un paciente con obesidad deberá ser hipocalórica; ya que iremos restringiendo aproximadamente 500 kcal de su consumo energético habitual requerido.

Comprendí que las enfermedades de las glándulas tiroideas, se da a causa de la mala regulación hormonal de nuestro metabolismo, causando hipotiroidismo un déficit de disponibilidad de hormona tiroidea e hipertiroidismo existe un aumento de exposición y respuesta de los tejidos a niveles excesivos de hormonas tiroideas. Como podemos tratarla con una medicación específica, administración de yodo 131, u hormonas.

Las enfermedades suprarrenales, son trastornos de las glándulas suprarrenales que provocan que sus glándulas produzcan demasiadas o no suficientes hormonas. Causando así la enfermedad de Cushing derivada del exceso de cortisol a diferencia que la enfermedad hay muy poca producción de hormonas como el cortisol. Podemos tratarlas tomando hormonas para reemplazar las que las glándulas suprarrenales no producen, reducir el consumo de esteroides, usar cirugía, radioterapia y medicamentos.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2021) antología de Nutrición en enfermedades renales .pdf pág. 9-34 recuperado [antología Nutrición en enfermedades renales.pdf](#)