

Prácticas en nutrición clínica.



- NUTRICIÓN.

- Enero 2021-Abril 2021
- Kevin Jasiel Cruz Rios.

¿CÓMO ES UNA CONSULTA NUTRICIONAL?

La consulta consta de un tiempo de más 45 min. Donde el nutriólogo solicita estudios de laboratorio, realiza encuestas para determinar un diagnóstico concreto y dar tratamiento.

Se recopila ciertos datos importantes para la historia clínica-nutricional:

➤ Datos generales:

Se obtiene el registro de datos generales del paciente como nombre, sexo, edad, domicilio, teléfono de casa o móvil y correo electrónico.

➤ Historia médica:

Se incluye la información relacionada con los antecedentes de salud y enfermedad del paciente.

• Antecedentes heredofamiliares.
• Diagnóstico médico.
• Revisión de los problemas referidos por el paciente
• Cirugías.
• Antecedentes de problemas relacionados con la nutrición.
• Tratamiento médico.
• Hábitos
• Interacción entre fármacos y nutrimentos

➤ Historia sociocultural:

Integra la información del entorno del paciente como elementos socioeconómicos, creencias religiosas, culturales, gustos y preferencia de alimentos.

➤ Historia dietética:

Obtiene la información de hábitos alimenticios del individuo como número de comidas por día, horarios, colaciones, lugares donde frecuenta a consumir alimentos, intolerancias, alergias, evaluación de la sensación de hambre y saciedad, antecedentes de dietas previas y resultados, antecedentes de medicamentos para bajar de peso y bebidas preferidas.

➤ Exploración física:

Es una revisión de las distintas partes del organismo enfocado a la detección de problemas relacionados con la nutrición y a la identificación de signos relacionados con trastornos nutricionales.

➤ Evaluación antropométrica:

Técnicas indispensables para evaluar el estado de nutrición ya que permite identificar a individuos en riesgo nutrición o con problemas de deficiencia nutricional (peso, talla, circunferencias, pliegues etc.)

➤ Evaluación bioquímica:

Permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrimentos, así como alteraciones (Biometría hemática, perfil lipídico, perfil tiroideo etc.)



Kevin Jasiel Cruz Rios
Nutriólogo

INTERFERENCIAS PARA UNA EFECTIVA CONSULTA NUTRICIONAL O UNA MALA COMUNICACIÓN CON EL PACIENTE.

➤ Interferencia ambiental:

Suele ser por el ruido, falta de privacidad, interrupciones durante la consulta, escasa ventilación, asientos incómodos y un exceso de frío o calor.

➤ Interferencia emocional:

Tiene que ver con las emociones del propio paciente, como miedo a la enfermedad o al tratamiento, prejuicios, dolor, experiencias negativas con otros profesionales de la salud o con dietas anteriores etc.

➤ Interferencias fisiológicas:

Se relaciona con algunas deficiencias de visión o auditivas, dificultades para expresarse, problemas de memoria etc.

➤ No juzgar al paciente:

Es preferible describir un problema o un hábito no saludable a evaluarlo y hacer que el paciente se sienta juzgado o culpable por su forma de actuar.

PLATO DEL BUEN COMER.

➤ Verduras y frutas:

Aportan vitaminas, minerales y fibra, siendo recomendable consumirlas crudas o semicocidas con cáscara para el aprovechamiento de la fibra de la cascara, recomendando consumir 5 pza. de frutas y verduras al día.

➤ Cereales y tubérculos:

Siendo una de las principales fuentes de energía como el arroz, avena, amaranto, maíz y trigo, recomendando consumir los integrales de 5 a 11.

➤ Leguminosas y alimentos de origen animal:

Siendo la fuente principal de proteínas, minerales como el hierro, vitaminas de complejo B recomendando consumir de 3 a 5 porciones al día siendo carne de pollo, res, pescado etc. Y leguminosas como frijoles, lentejas, habas etc.



TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA.

Son enfermedades complejas que ponen en riesgo la vida de las personas, caracterizada por anomalías en los hábitos alimenticios.

Anorexia nerviosa.

- Tipo restrictivo: limita el consumo de alimentos
- Tipo compulsivo: consta de episodios de descontrol alimentario y métodos compensatorios purgativos para evitar aumentar de peso.

Bulimia nerviosa.

- Tipo purgativo: son métodos compensatorios donde se genera vómitos, consumo de laxantes, abusos de diuréticos, abuso de medicación de pérdida de peso.
- Tipo no purgativo: Los pacientes recurren al exceso de actividad física o ayunos prolongados.

Trastorno de la conducta alimentaria no específica.

- Diabulimia: sucede en diabéticos donde manipulan diversas dosis de insulina.
- Ortorexia: la persona consume alimentos que considera saludables, pero que en realidad no lo son.
- Vigorexia: preocupación obsesiva por el físico.
- Pica: ingesta de elementos no comestibles.