

- Nombre de la alumna: Sofi Adai Alvarez Montejo.
- Escuela: UDS (Universidad Del Sureste).
- LEN- Licenciatura En Enfermería.
- Unidad 4: Dietoterapia.
- Actividad 5: Un Mapa Conceptual De Cada Patología.
- Profesora: Lisset Del Carmen Flores.
- Asignatura: Nutrición Clínica.
- Modulo: 2.
- Temas De La Unidad 4: Diabetes, Obesidad, Enfermedades Cardiovasculares.
- 3er. Cuatrimestre.
- Grupo: LEN10SSC0520-A.
- Fecha de entrega: 31/07/2021.



La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de la insulina. Con el tiempo, la diabetes conduce a daños graves en el corazón, vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.

Definición según la OMS (Organización Mundial De La Salud).

El Comité de Expertos de la Asociación Americana de Diabetes (ADA) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha propuesto una nueva clasificación que contempla 4 grupos:

Tipos de diabetes

• Diabetes mellitus tipo 1.

También denominada diabetes insulino dependiente, es ocasionada por la destrucción de la célula  $\beta$  de los islotes de Langerhans pancreáticos, provocado por alteraciones inmunológicas o de causa desconocida (idiopática). Se caracteriza por su insulino dependencia, constituye el 10% de las DM primarias y suele desarrollarse antes de los 30 años.

• Diabetes mellitus tipo 2.

Aquellas formas con resistencia insulínica predominante y, eventualmente, una deficiencia relativa de secreción de insulina, de etiología esencialmente desconocida. La causa es, por tanto, una combinación de resistencia a la acción de la insulina (generalmente asociada a obesidad) y una inadecuada respuesta secretora de insulina compensatoria. Intervienen en su aparición factores genéticos y ambientales. Presenta un factor hereditario muy importante y suele desarrollarse después de los 40 años en personas obesas.

• 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  $\beta$ , aunque no de causa autoinmune, o casos de diabetes tipo 2 por resistencia a la insulina, por defectos genéticos conocidos.

• Diabetes mellitus 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 diabética (lactógeno placentario, estrógenos, progesterona) que aumentan la tendencia a la hiperglucemia, provocando la aparición de diabetes gestacional entre el 2 y el 4% de las gestantes, inicialmente no diabéticas.

# DIABETES MELLITUS

Síntomas

Pero si notas los siguientes signos y síntomas, haz una cita para ver a tu médico:

- Aumento de la sed y de la micción
- Fatiga
- Visión borrosa
- Pérdida de peso inesperada
- Aumento del hambre
- Llagas de curación lenta e infecciones frecuentes
- Encías rojas e inflamadas
- Hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies

En la prediabetes y diabetes tipo 2 casi nunca se presentan síntomas al igual que en la diabetes mellitus gestacional en la que el método de diagnóstico es un análisis del nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo.

Diagnostico

Se basa en el concepto de que la elevación anormal de la glucemia incrementa el riesgo de complicaciones microvasculares, especialmente retinopatía (menos influida por otros factores). Los umbrales de glucemia para definir un aumento en la mortalidad y en las enfermedades cardiovasculares no están claros, y tampoco existen suficientes datos para definir los niveles de glucemia normales.

El diagnóstico de diabetes se puede realizar de tres formas diferentes.

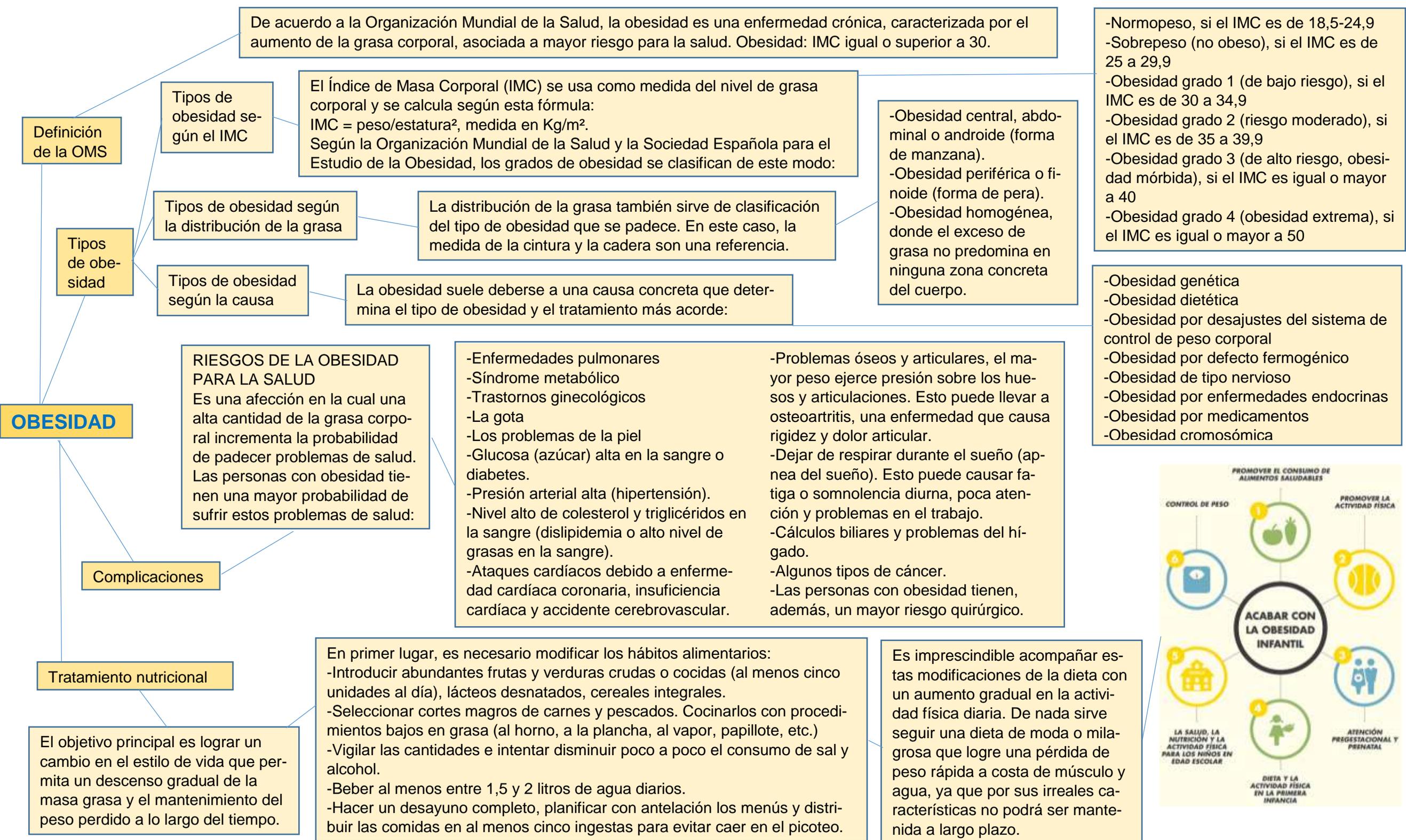
- Síntomas de diabetes + una determinación de glucemia al azar  $> 200$  mg/dl en cualquier momento del día.
- Glucemia en ayunas  $\geq 126$  mg/dl. Debe ser en ayunas de al menos 8 horas.
- Glucemia  $\geq 200$  mg/dl a las 2 horas de una sobrecarga oral de glucosa. (La sobrecarga oral de glucosa debe seguir las normas de la Organización Mundial de la Salud).
- Hemoglobina Glucosilada (HbA1c mayor o igual de 6,5 %).

Para realizar el diagnóstico sólo se precisa uno de los puntos, pero en ausencia de hiperglucemia inequívoca, estos criterios deben ser confirmados repitiendo alguno de ellos otro día.

Tratamiento nutricional

Una alimentación saludable para un diabético incluye

- Limitar alimentos con altos contenidos de azúcar
- Comer porciones pequeñas a lo largo del día
- Prestar atención a cuándo y cuánta cantidad de carbohidratos consume
- Consumir una gran variedad de alimentos integrales, frutas y vegetales
- Comer menos grasas
- Limitar el consumo del alcohol
- Usar menos sal



La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

## Definición

La cardiopatía coronaria (CHD, por sus siglas en inglés): es el tipo más común de enfermedad cardíaca y sucede cuando se acumula placa en las arterias que conducen al corazón. También se llama arteriopatía coronaria (CAD, por sus siglas en inglés).

La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el miocardio se vuelve rígido o débil. No puede bombear suficiente sangre oxigenada, lo cual causa síntomas en todo el cuerpo. La enfermedad puede afectar solo el lado derecho o el lado izquierdo del corazón.

Las arritmias: son problemas con la frecuencia cardíaca (pulso) o el ritmo cardíaco. Esto ocurre cuando el sistema eléctrico del corazón no funciona correctamente. El corazón puede palpar demasiado rápido, demasiado lento o en forma irregular.

Las enfermedades de las válvulas cardíacas: ocurren cuando una de las cuatro válvulas en el corazón no funciona correctamente. La sangre puede escaparse a través de la válvula en la dirección equivocada (llamado regurgitación), o es posible que una válvula no se abra lo suficiente y bloquee el flujo sanguíneo (llamado estenosis). Un latido cardíaco inusual, llamado soplo cardíaco, es el síntoma más común.

La arteriopatía periférica: ocurre cuando las arterias de las piernas y los pies se estrechan debido a la acumulación de placa. Las arterias estrechas reducen o bloquean el flujo sanguíneo.

La presión arterial alta (hipertensión): es una enfermedad cardiovascular que puede conducir a otros problemas, tales como ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

Un accidente cerebrovascular: es causado por la falta de flujo sanguíneo al cerebro. Esto puede suceder debido a un coágulo de sangre que viaja a los vasos sanguíneos en el cerebro o un sangrado en el cerebro.

La cardiopatía congénita: es un problema con la estructura y funcionamiento del corazón que está presente al nacer. Este término puede describir muchos problemas diferentes que afectan el corazón. Es el tipo más común de anomalía congénita.

## Tipos de enfermedades cardiovasculares

# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

## Tratamiento nutricional

### Dieta cardiosaludable

Las organizaciones sanitarias han elaborado una serie de recomendaciones para seguir una dieta cardiosaludable:

- Tomar frutas y hortalizas todos los días: se recomienda cinco piezas de fruta y hortalizas al día, pero no más de un zumo diario, pues tiene un menor efecto saciante y no tiene las mismas propiedades nutritivas que la pieza entera.
- Limitar la sal: se ha demostrado que limitar el consumo de sal a 3 gramos diarios, aporta los mismos beneficios para la salud que dejar de fumar.
- Los cereales, mejor integrales: los cereales (arroz, trigo, mijo, centeno, etc.), las cualidades cardiosaludables de los integrales, los que no han sido procesados, son determinantes, ya reducen el riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades del corazón e incluso cáncer.
- Legumbres: hay que garantizar la presencia de legumbres en la dieta, pero cuidado al prepararlas: conviene evitar platos con un alto contenido en grasa.
- Frutos secos: los expertos recomiendan consumir regularmente frutos secos.

- Más pescado y menos carne roja: los pescados como las sardinas, caballa, atún o salmón aportan grasas monosaturadas y poliinsaturadas, además de ácidos grasos esenciales, como es el caso del Omega 3.
- Los lácteos, desnatados: el aporte de calcio de la leche y sus derivados es un fundamental para evitar la osteoporosis, pero su grasa es perjudicial para la salud cardiovascular. Por esta razón es preferible que las personas mayores consuman los lácteos desnatados.
- Huevos: no superar los cuatro huevos a la semana.
- Bebidas azucaradas: hay que evitarlas.
- Alcohol: consumo muy moderado.
- Cómo cocinar los alimentos: hacer las verduras al vapor, las carnes y pescados a la plancha, no hacer platos muy elaborados o especiados y limitar a mínimos la sal son la mejor recomendación.
- Cinco comidas al día: los especialistas en alimentación también recomiendan hacer cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Ejercicio: media hora de ejercicio diario (simplemente pasear).

## Bibliografía

<https://www.paho.org>

<https://mayoclinic.com>

<https://www.redgdps.org>

<https://www.fundaciondiabetes.org>

<https://www.elsevier.es>

<https://www.ilahy.es>

<http://medlineplus.gov>

<https://fundaciondelcorazon.com>

<https://www.sanitas.es>

El libro de Nutrición clínica cuenta con la siguiente bibliografía:

- Nc. Ana Bertha Pérez Lizaur Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad. 2005 la prensa médica.
- Araceli Suaverza Karime Hava (2010). El A, B, C, D, de la evaluación del estado de nutrición Mc Graw Hill.
- Dr. Esther Casanueva NC. 2017 Nutriología medica 4 edición editorial médica panamericana.
- Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia, 4ª ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 20014.
- <http://www.kelloggs.es/tablasnutricionales/ingestas.html>
- [www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc](http://www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc)