



**Nombre de alumno: Joselito magdiel meza galindo**

**Nombre del profesor:**

**Nombre del trabajo: súper nota**

**Materia: nutriología**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: tercer cuatrimestre**

**Grupo: B**

# Obesida

La acumulación del exceso de grasa debajo del diafragma y en la pared torácica puede ejercer presión en los pulmones, provocando dificultad para respirar y ahogo, incluso con un esfuerzo mínimo. La obesidad puede causar varios problemas ortopédicos, incluyendo dolor en la zona inferior de la espalda y agravamiento de la artrosis, especialmente en las caderas, rodillas y tobillos. Mujer midiéndose la cintura con un metro La obesidad es una enfermedad crónica tratable que aparece cuando existe un exceso de tejido adiposo en el cuerpo.

## Prevención

La obesidad es una enfermedad crónica que tiene un gran impacto en la calidad de vida del paciente y es un factor de riesgo de múltiples enfermedades.

La prevención de la obesidad debe incluir un cambio de hábitos en alimentación y en actividad física

Comer bien es uno de los pilares principales para evitar la obesidad. El punto de partida hacia el éxito es cambiar los hábitos de alimentación y adquirir una rutina alimentaria saludable en la que seamos partícipes. Seguir este patrón de alimentación es la única posibilidad de prevenir la obesidad y en caso de adelgazar, mantener la pérdida de peso en el tiempo. Para evitar la obesidad el ejercicio físico debe combinar los ejercicios de fuerza con el trabajo cardiovascular, ya que al mejorar la fuerza también lo hará la capacidad de moverse, aumentará la motivación y la adherencia a ese programa tanto de ejercicio como de nutrición.

## Diagnóstico

Aunque hay disparidad de opiniones sobre su eficacia, la forma más común de determinar si un paciente padece obesidad es calcular su índice de masa corporal, por el cual se obtiene la cantidad de grasa corporal y, dependiendo de los resultados, cuáles son los posibles riesgos para la salud. El abordaje de la obesidad debe hacerse de forma multidisciplinar incluyendo una buena alimentación, la práctica de ejercicio físico, el apoyo psicológico y el tratamiento farmacológico. Las personas con obesidad tienen que comer de forma más saludable, reducir la ingesta calórica y adecuarla al gasto que hacen. El sedentarismo está asociado con la obesidad.

Apoyo psicológico. Acudir a un psicólogo puede ayudar a conseguir el objetivo de superar esta enfermedad crónica.

## Tratamiento farmacológico

El tratamiento farmacológico irá en dos líneas. Para empezar, el paciente tendrá que tratar las comorbilidades asociadas a la obesidad. Una vez tratados estos otros problemas, los especialistas pautarán el tratamiento adecuado para la obesidad en sí misma, ya que en muchos casos los cambios de estilo de vida no son suficientes.

# Diabetes

## Definición de diabetes

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica caracterizada por niveles de azúcar en sangre elevados. A la glucosa que circula por la sangre se le llama glucemia.

El aumento de glucemia es el resultado de defectos en la secreción de insulina, en su acción o en ambas. La insulina es una hormona que fabrica el páncreas y que permite que las células utilicen la glucosa de la sangre como fuente de energía.

¿Es común tener diabetes? La diabetes mellitus es una enfermedad que se presenta con mucha frecuencia entre la población general. Los dos principales tipos de diabetes son la diabetes tipo 1, antes llamada infanto-juvenil, y la tipo 2, antes conocida como la del adulto.

Esta última supone en torno al 90 % del total de los casos de diabetes y su incidencia está aumentando de manera muy llamativa en los últimos años, en relación con los cambios en el estilo de vida, cada vez más sedentario y con una dieta que favorece la ganancia de peso.

Recientemente se ha acuñado el término diabetesidad unificando estas dos enfermedades muy estrechamente asociadas, diabetes tipo 2 y obesidad. De hecho, el 85 % de las personas con diabetes tipo 2 tienen exceso de peso. En los últimos tiempos se está viendo un fenómeno nuevo, el diagnóstico de diabetes tipo 2, la anteriormente conocida como del adulto, en niños. Esto va en paralelo con la obesidad infantil, que está creciendo de manera exponencial.

Diabetes tipo 2. En este tipo de diabetes la capacidad de producir insulina no desaparece pero el cuerpo presenta una resistencia a esta hormona. Prevención

En la actualidad no es posible prevenir la diabetes tipo 1, a pesar de los múltiples intentos que se han hecho. La diabetes tipo 2, que es la más frecuente, sí se puede prevenir. Puesto que la causa más importante es la obesidad, «todas las acciones que tengan que ver con la prevención de la obesidad -evitar el sedentarismo, la comida basura, las bebidas azucaradas...- van a tener un resultado positivo», subraya González, quien afirma que se sabe «que un estilo de vida saludable reduce en un 80 por ciento las posibilidades de tener diabetes tipo 2». Las personas con diabetes también deben estar atentas a la aparición de hipoglucemia.

Ejercicio extra para la dosis de insulina administrada. Administración de la insulina en músculo en lugar de en tejido subcutáneo. Errores en la administración de insulina. Bañarse o ducharse con agua muy caliente poco después de haberse pinchado la insulina.

Entre las medidas para prevenir la hipoglucemia cabe citar la realización de un mayor número de controles de glucemia durante el día, sobre todo si se ha hecho ejercicio físico, así como la planificación con antelación del ejercicio físico que se va a realizar para poder ajustar la insulina que se va a administrar y los hidratos de carbono que se van a comer.



# Enfermedades cardiovasculares

## ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

Las enfermedades cardiovasculares afectan el corazón al estrechar las arterias y reducir la cantidad de sangre que el corazón recibe, lo que hace que el corazón trabaje más duro. Las enfermedades cardiovasculares son la causa principal de mortalidad en todos los grupos étnicos y raciales, siendo la causa de más del 40 por ciento de las muertes al año en los Estados Unidos. Las enfermedades cardiovasculares muchas veces se presentan sin dolor y sin síntomas obvios. Por esa razón, a menudo no se tratan. Esto puede llevar a problemas de salud todavía más serios, como el ataque al corazón, el derrame y el daño a los riñones.

Algunas condiciones asociadas con las enfermedades cardiovasculares son. La alta presión sanguínea o la hipertensión: Esta condición con frecuencia empieza sin síntomas. Ocurre cuando la presión de la sangre contra la pared de las vías sanguíneas está constantemente más elevada de lo normal. Endurecimiento de las arterias o arteriosclerosis: Esta condición ocurre cuando las arterias que van al corazón pierden elasticidad y la apertura o grosor de las arterias se obstruyen como resultado de la acumulación de grasa. Bloqueo de las arterias o aterosclerosis: Las arterias se bloquean cuando la capa interior que les sirve de protección se daña y permite que se acumulen sustancias en el interior de la pared de la arteria. Esta acumulación está formada por colesterol, materiales de desecho de las células, materias grasas y otras sustancias.

Ataque al corazón: Un ataque al corazón ocurre cuando un coágulo bloquea parte o todo el abastecimiento de sangre que va directamente al músculo del corazón. Cuando se cierra por completo el flujo de sangre, el músculo del corazón empieza a morir.

Derrame: Un derrame ocurre cuando un vaso sanguíneo que abastece de sangre al cerebro se bloquea parcial o completamente, lo cual conduce a una incapacitación del cerebro debido a la reducción del flujo de sangre. El impedimento al cerebro a su vez resulta en la pérdida de movimientos del cuerpo controlados por esa parte del cerebro.

Insuficiencia cardíaca congestiva: Esta condición ocurre cuando el volumen de sangre que sale en cada latido del corazón disminuye debido al funcionamiento anormal del músculo del corazón o de las estructuras de las válvulas. El fumar cigarrillos causa que se forme una placa en las paredes interiores de las arterias. Es un importante factor de riesgo y los fumadores tienen dos veces más probabilidades de desarrollar las enfermedades cardiovasculares en comparación a quienes no fuman. Los individuos que no hacen suficiente actividad física también tienen dos veces más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares en comparación a quienes se mantienen físicamente activos.

Los individuos que tienen sobrepeso corren mayor riesgo de tener el colesterol elevado, de desarrollar hipertensión y otras condiciones crónicas cardiovasculares que aquellas personas que mantienen un peso saludable. Se calcula que solamente el 18 por ciento de las mujeres y el 20 por ciento de los hombres consumen las cinco porciones recomendadas de frutas y verduras diarias. El tener una historia familiar de enfermedades cardiovasculares también puede ser un factor de

riesgo. Recuerde, un factor de riesgo no es causa de la enfermedad, pero está asociado con su desarrollo.

El adoptar comportamientos saludables puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar condiciones cardiovasculares

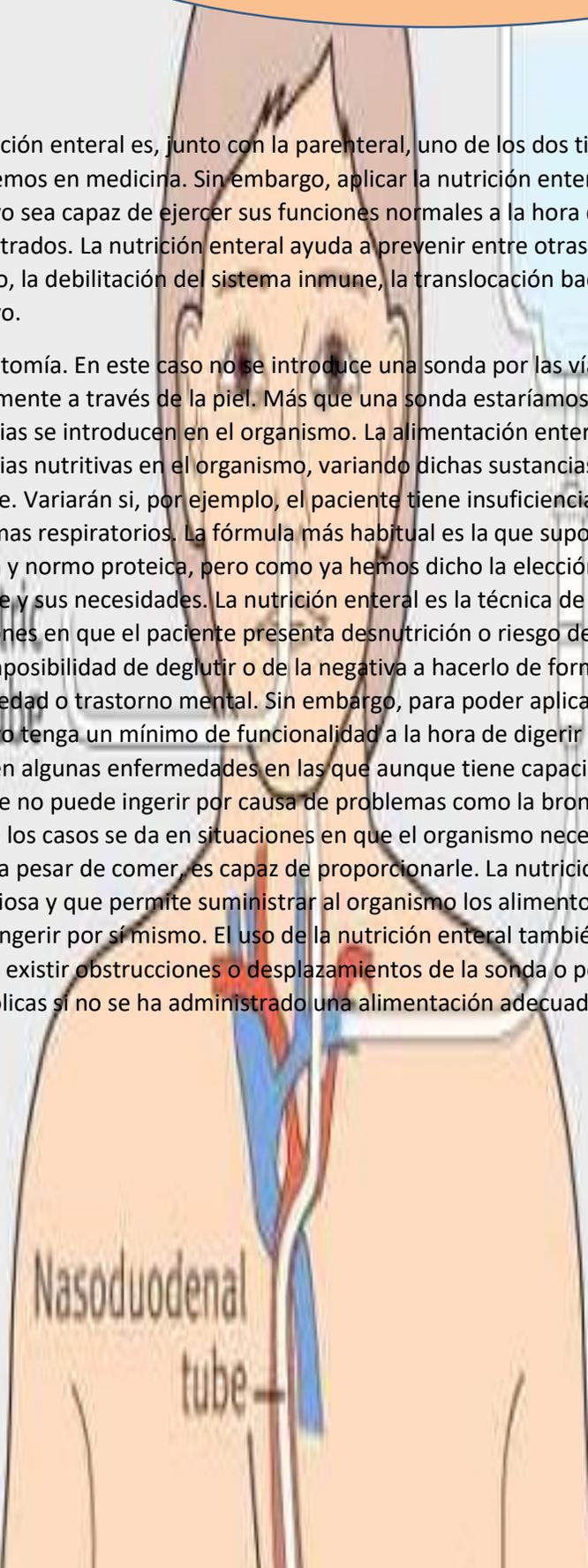
- Evite toda clase de uso de tabaco y humo de segunda mano.
- Empiece un programa regular de actividad física.
- Consuma alimentos saludables bajos en colesterol y grasas saturadas.
- Disminuya el consumo diario de sal y sodio.



# Nutrición enteral

La nutrición enteral es, junto con la parenteral, uno de los dos tipos de nutrición artificial de la que disponemos en medicina. Sin embargo, aplicar la nutrición enteral requiere que el sistema digestivo sea capaz de ejercer sus funciones normales a la hora de absorber los nutrientes suministrados. La nutrición enteral ayuda a prevenir entre otras cosas el auto catabolismo proteico, la debilitación del sistema inmune, la translocación bacteriana y la atrofia del sistema digestivo.

Enterostomía. En este caso no se introduce una sonda por las vías habituales, sino que se coloca directamente a través de la piel. Más que una sonda estaríamos ante un tipo de catéter. Tipo de sustancias se introducen en el organismo. La alimentación enteral implica introducir determinadas sustancias nutritivas en el organismo, variando dichas sustancias en función de las necesidades del paciente. Variarán si, por ejemplo, el paciente tiene insuficiencia renal o hepática, diabetes, o problemas respiratorios. La fórmula más habitual es la que supone una dieta polimérica, normocalórica y normoproteica, pero como ya hemos dicho la elección de componentes dependerá del paciente y sus necesidades. La nutrición enteral es la técnica de elección en todas aquellas situaciones en que el paciente presenta desnutrición o riesgo de padecerlo debido a la existencia de la imposibilidad de deglutir o de la negativa a hacerlo de forma voluntaria, debido a una lesión, enfermedad o trastorno mental. Sin embargo, para poder aplicarla se necesita que el sistema digestivo tenga un mínimo de funcionalidad a la hora de digerir y/o absorber nutrientes. También es útil en algunas enfermedades en las que aunque tiene capacidad funcional para hacerlo, el paciente no puede ingerir por causa de problemas como la bronco displasia o alguna cardiopatía. Otro de los casos se da en situaciones en que el organismo necesita más nutrientes de los que el sujeto, a pesar de comer, es capaz de proporcionarle. La nutrición enteral es una técnica muy beneficiosa y que permite suministrar al organismo los alimentos necesarios cuando este no puede ingerir por sí mismo. El uso de la nutrición enteral también puede suponer algunos riesgos. Pueden existir obstrucciones o desplazamientos de la sonda o posibles complicaciones metabólicas si no se ha administrado una alimentación adecuada.



Nasoduodenal  
tube

Gastrostomy  
tube