



Nombre de alumnos: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Venegas Castro María de los Ángeles

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico unidad III

Materia: Epidemiología

Grado: 6º cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

INTRODUCCIÓN

El contenido de este trabajo se basa en los principios que un nutriólogo debe tener para una correcta valoración nutricional, los datos y conceptos básicos que este debe conocer, los procedimientos necesarios para garantizar resultados óptimos y un adecuado plan nutricional para las personas. Se mencionan las características de una consulta nutricional y para que sirve cada uno de los pasos y pruebas realizadas, así como sus complicaciones. De igual manera se menciona de forma muy breve lo que las guías alimentarias tienen como finalidad y lo importante que es conocer el aspecto psicosocial de las personas.

UNIDAD III

Valoración nutricional

- Como la lleva a cabo un nutriólogo
- Guías alimentarias

Un nutriólogo realiza la valoración nutricional principalmente con la exploración de medidas antropométricas, sin embargo el historial clínico del paciente es de suma importancia para la correcta valoración. Primeramente se le da la bienvenida al paciente, se pregunta el motivo de su consulta y el objetivo al que quiere o necesita llegar. Partiendo de ese punto se lleva a cabo la historia clínica, en los cuales se toman los datos como los antecedentes familiares, si padece alguna enfermedad, si ha llevado algún plan nutricional, si toma algún medicamento, si presenta alergias alimentarias y en caso de ser necesario o si el paciente lleva, tomar nota de los parámetros bioquímicos. De forma opcional y a medida de como trabaje el nutriólogo puede hacerse la toma de signos vitales para tenerlos como referencia. Enseguida se le hace una serie de preguntas a cerca de su dieta habitual, lo que normalmente consume, lo que le gusta, lo que no, lo que no quiere o puede dejar de consumir y el recordatorio de 24 horas para determinar el tipo de dieta que la persona ha llevado. Se toman las medidas antropométricas como son peso, talla, circunferencia de cintura, cadera, piernas, pantorrillas, una exploración física para determinar deficiencias y en caso de ser necesario o que sea un método que el nutriólogo utilice, tomar pliegues cutáneos para determinar el % de grasa corporal. Para finalizar la consulta se plantea un objetivo con el paciente, se hace el requerimiento calórico que se necesita, se establece el tipo de dieta y se da el menú en base a las necesidades y gustos de la persona.

Estas son muy importantes debido a que están pensadas en la población en general, en dichas guías se proporciona información a cerca de los hábitos alimenticios que se debe tener en el día a día, los alimentos más recomendados, las porciones suficientes, etc. Con estas guías se garantiza que la sociedad podrá tener un estado de salud bueno y por ende una buena calidad de vida.

Medidas antropométricas: utilidad e inconvenientes de aplicación, indicadores biométricos

- Medidas antropométricas
- Determinaciones bioquímicas
- Evaluación clínica del estado nutricional
- Otros sistemas de evaluación
- Utilidad e inconvenientes de aplicación
- Historia clínica y exploración física: utilidad e inconvenientes en su aplicación
- Información psicosocial: utilidad e inconvenientes de aplicación.

¿Qué son? La antropometría es una técnica que nos permite conocer la proporción y composición corporal de una persona, en base a su edad, sexo, peso, estatura, etc. Dichos parámetros se deben comparar con las tablas correspondientes.

Medidas básicas

- Talla.
- Peso.
- Circunferencia de cintura, cadera, muñeca, pierna y pantorrilla.
- Pliegues cutáneos (bicipital, tricipital, subescapular y supraillaco).

¿Para qué sirven?

- Determinar el IMC.
- Determinar el % de grasa corporal.
- Complexión.
- Diagnóstico nutricional (desnutrición, normal. Sobrepeso, obesidad).
- Determinar la masa muscular.
- Calcular el GEB.

Otros métodos para determinar la composición corporal

- Impedancia bioeléctrica. Este método se basa en medir la resistencia que un cuerpo opone al paso de una corriente. Al conocerse el potencial aplicado podemos usar la Ley de Ohm ($V=IR$) para conocer la impedancia del cuerpo.
- Tomografía computadorizada y resonancia magnética. Cuantifica la grasa de cada región del cuerpo y de esta forma diferenciar entre la grasa intraabdominal y extraabdominal.
- Ultrasonidos. Se utilizan ondas sonoras de alta frecuencia para obtener una medida del grosor de la grasa en distintas zonas del cuerpo.

¿Para qué sirven? El uso de parámetros bioquímicos en la valoración del estado nutricional esta información es un complemento a la obtenida por otros métodos empleados. Su interpretación resulta útil en todas las etapas de la valoración nutricional, ya que ayuda a conocer el estado de algunos compartimentos corporales, orienta sobre el nivel de ingesta, absorción o pérdida de ciertos nutrientes y permite calcular el balance de nitrógeno.

- Pueden utilizarse para confirmar el diagnóstico nutricional.
- Validar indicadores dietéticos.
- Determinar si el paciente informa de un consumo menor o mayor al real.

Limitantes externas

- Método (estandarizado o no).
- Condiciones del laboratorio.
- Manejo de las muestras.
- Problemas técnicos.

Limitantes internas

- Respuesta metabólica al estrés.
- Presencia de algún proceso inflamatorio, patológico o infeccioso.
- Consumo reciente de algún nutrimento específico.
- Pérdida de peso.
- Preparación del paciente antes de la prueba.

Evaluación clínica del estado nutricional Si se presenta algún déficit nutricional se va a manifestar en el aspecto físico, por ejemplo en la cara, cabello, cuello, ojos, labios, dientes, encías, lengua, piel, uñas, tejido subcutáneo, abdomen, aparato genital, sistema esquelético y extremidades inferiores.

Otros sistemas de evaluación

- Parámetros inmunológicos.
- Grado de mineralización ósea.
- Pruebas funcionales (pruebas de función respiratoria).

Utilidad e inconvenientes de aplicación

- La aplicación de las medidas antropométricas e indicadores bioquímicos son esenciales para una correcta valoración nutricional, su aplicación es básica al momento de tratar a un nuevo paciente y sobre todo para darle un correcto seguimiento al mismo. Su aplicación debe ser por un experto en el área para garantizar los resultados obtenidos y dar un correcto tratamiento nutricional.
- La educación nutricional desde pequeños es muy importante, ya que de esta dependen los hábitos alimenticios de las personas y por ende su calidad de vida y su estado de salud.

¿Qué es? La historia clínica es un documento el cual el nutriólogo realiza para obtener más datos del paciente, es una entrevista al paciente con preguntas muy puntuales que ayudan a conocer mejor al paciente, su estilo de vida, sus antecedentes clínicos, familiares, gustos en comida, alergias, etc. Los datos indispensables en la historia clínica son: Nombre, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono, motivo de la consulta, antecedentes hereditarios, observaciones, alergias o intolerancias a alimentos y/o medicamentos, horas de sueño, medicamentos que consume.

¿Para qué sirve? Sirve para conocer mejor al paciente y recabar datos de suma importancia para el correcto tratamiento nutricional, es muy importante debido a que sin este o la omisión de datos puede ser contraproducente a la hora de determinar un plan nutricional, por lo que debe hacerse de forma minuciosa y muy honesta.

Inconvenientes El único inconveniente al realizarla es que el paciente por pena o por simplemente no querer decir la verdad, omite muchos padecimientos, alergias o datos importantes para su correcto tratamiento nutricional.

Información psicosocial: utilidad e inconvenientes de aplicación. Un nutriólogo debe conocer la información psicosocial del paciente porque de esta forma podemos conocer la personalidad del paciente, cuales son sus miedos, inquietudes e inseguridades respecto a su físico, su entorno social y sus hábitos alimenticios. Puede presentar algún trastorno alimenticio como anorexia o bulimia y estas son enfermedades principalmente psicológicas, por lo que es crucial conocer lo que pasa por la mente de la persona para poder tratar directamente al problema en base a apoyo moral, información de calidad y oportuna para el paciente sobre todo, un plan nutricional que se adhiera a las necesidades y características de la persona, para que esta sea capaz de realizarla sin tanta dificultad. Saber si la persona come por ansiedad, cuando esta triste, contento, enojado, desesperado, es importante saber si sus hábitos se modifican dependiendo del estado de ánimo en el que se encuentre, de esta forma es más fácil planificar una estrategia en conjunto con el médico para contrarrestar cualquier problema que el paciente presente y mejorar su estado de salud y su calidad de vida.

CONCLUSIÓN

Con la elaboración de este cuadro sinóptico y leer la información proporcionada pude reafirmar mis conocimientos como nutricionista, conocer la importancia que tiene una valoración nutricional, los pasos a seguir, las pruebas necesarias y como profundizar un poco en la vida de los pacientes es de gran ayuda para dar un mejor tratamiento nutricional.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2021). *Antología de Epidemiología*. PDF. Págs. 78-88.