



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi

Nombre del profesor: Daniela Méndez

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Nutrición en enfermedades renales

Grado: 5

Grupo: LNU

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de Abril de 2022.

ENFERMEDADES DEL MUSCULO ESQUELÉTICO.

Los TME son las lesiones y síntomas que afectan a cualquier parte del cuerpo pero se centran principalmente al aparato locomotor. Su origen es la exposición prolongada a una determinada actividad

Los TME pueden aparecer de una forma súbita e impredecible, generalmente por un movimiento brusco o un levantamiento de carga mal realizado o excesivo, causando un dolor intenso e invalidante durante un periodo de tiempo más o menos largo

Los TME pueden aparecer de una forma súbita o impredecible, o de forma lenta y pausada debido a esfuerzos físicos retirados y constantes que con el tiempo van acumulando el daño sobre los sistemas muscular esquelético principalmente

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS DORSOLUMBARES

Se producen por contracturas con los músculos de la zona lumbar o por compresión de las raíces nerviosas o de algún nervio principalmente el ciático. También puede tener su origen en alguna hernia de disco de las vértebras lumbares

Los daños más comunes son las lumbalgias que afectan a la zona lumbar suelen discurrir sin irradiación o las lumbociatalgias, afectan también a la zona lumbar pero comprimen el nervio ciático por lo que el dolor se irradia hasta la pierna y el pie

CERVICALES

TME que afectan a la columna, son los cervicales. Se producen principalmente por contracturas musculares o por afecciones de los nervios, suelen tener irradiación, hacia los hombros y la cabeza

Principales síntomas con el dolor cervical, limitación de la movilidad, inflamación, contractura muscular, entumecimiento. Generalmente están producidos por movimientos bruscos de la cabeza, movimientos repetitivos, posturas forzadas, sobrecarga de trabajo

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EXTREMIDADES SUPERIORES

Son alteraciones de estructuras corporales como músculos, articulaciones, nervios, sistemas circulatorios, ligamentos, tendones... y que están agravados por el trabajo y entorno en que se desarrollan

Síntomas más frecuentes son el dolor, incomodidad, entumecimiento y cosquilleo, hinchazón en articulaciones, disminución de la movilidad y de la fuerza de agarre y cambios en la coloración de la piel

CAUSAS QUE ORIGINAN LOS TME

Los trastornos musculoesqueléticos tienen un origen multicausal, ya que el daño se produce por la consecuencia de varios factores: ergonomía, actúa sobre factores como el mantenimiento manual de cargas, movimientos repetitivos

Carga física: conjunto de requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido a lo largo de la jornada laboral. Existen dos tipos de trabajo de movimiento: dinámico y estático

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Ingerir alimentos ricos en proteínas (leche, huevo, carne, pescado, soja, frutos secos, semillas, etc)
- Tomar alimentos antioxidantes, frutas, vegetales
- Evitar la ingesta de café, alcohol, tabaco
- Reducir o eliminar alimentos ricos en grasas procesadas o refinadas
- Tomar la cantidad de agua correcta
- Consumir tomate, brócoli, avena, ricos en omega 3, alimentos ricos en fibra

OSTEOPOROSIS

Se define como una enfermedad generalizada del esqueleto, caracterizada por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura que compromete la calidad del hueso, con aumento de la fragilidad y consiguiente predisposición a las fracturas

FACTORES DE RIESGO

- Baja masa ósea
- Sexo femenino
- Edad
- Menopausia
- Alcohol
- Corticoides
- Calcio bajo
- Estrógenos bajos
- Trabajo
- Sedenterismo

Tiene dependencia de:

- Hormonas (sexuales y calciotropas)
- Genética
- Medio ambiente (estilo de vida, ejercicio, tabaco, alcohol, corticoides, trazolodinas, dieta, alimentos funcionales)

Calcio

- Funciones básicas: mantiene la integridad estructural y regula la función metabólica
- Su ingesta es suficiente de la provista de la dieta
- Se encuentra en forma de cristales de hidroxipatita con p y h₂o
- Suplementar durante la menopausia
- Consumo ideal es de 500 a 2000 mg
- Mujeres posmenopáusicas osteoporóticas sería recomendable una ingesta diaria de calcio entre 1.200-1.500 mg para conseguir un balance metabólico equilibrado

Vitamina D

- La mayor cantidad se absorbe del sol

Vitamina K

- Es un factor esencial en la γ -carboxilación de proteínas con residuos γ -carboxiglutámicos
- La deficiencia produce osteocalcina
- Es la proteína no colágena más importante de la matriz ósea

ENFERMEDADES NEOPLÁSTICAS

Las enfermedades neoplásicas son aquellas que surgen como resultado de una alteración en las células de los tejidos. Esta alteración está relacionada con los sistemas que regulan la reproducción y la diferenciación celular. Cuando estos sistemas fallan en una célula o en un grupo de células, estas se reproducen sin control y pierden además su especificidad, dando como resultado la aparición de tumores.

CAUSAS QUE LO ORIGINAN

Las causas de este tipo de enfermedades son múltiples y no del todo conocidas. Sin embargo, se ha avanzado mucho en el reconocimiento de los factores de riesgo y, por lo tanto, en la prevención y el diagnóstico precoz, y en los tratamientos adecuados cuando la enfermedad se manifiesta.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

La alimentación es una parte importante del tratamiento contra el cáncer. Comer los alimentos adecuados durante y después del tratamiento puede ayudar a que se sienta mejor y más fuerte.

- **Escoja alimentos vegetales de distintos tipos. Procure comer habas y guisantes (chícharos, arvejas) en lugar de carne durante algunas comidas de la semana.**
- **Evite o limite las carnes rojas y procesadas.**

- **Procure consumir cada día más frutas y verduras, incluyendo frutas cítricas y vegetales verde oscuro y amarillo intenso. Los alimentos vegetales coloridos (tanto frutas como verduras) contienen sustancias naturales que fomentan la salud.**

- **Procure mantener un peso saludable, así como acostumbrarse a hacer alguna actividad física. Los pequeños cambios en el peso durante el tratamiento son normales.**
- **Limite la cantidad de alimentos que sean muy salados, ahumados y en escabeche.**

Bibliografía:

Antología UDS Nutrición en enfermedades renales

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf>

<https://www.cancer.org/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/una-vez-que-inicie-el-tratamiento.html>

http://contenidosdigitales.ulp.edu.ar/exe/educacion_salud/enfermedades_neoplsicas_cncer.html