



Diego Jiménez Villatoro.

**L.N. Daniela Monserrat Méndez
Guillén.**

Ensayo.

**Nutrición en enfermedades
gastrointestinales.**

Cuarto cuatrimestre.

Nutrición – A.

Cáncer colorrectal.

Para empezar, el cáncer es un crecimiento de células que no se controla, el cáncer es un tipo de cáncer que comienza en el colón, suele afectar más a las personas de avanzada edad, pero este cáncer puede aparecer a cualquier edad, suele comenzar como pequeños bultos benignos llamados pólipos y a veces estos pólipos se pueden convertir en cáncer de colón.

Entre los síntomas se puede encontrar ya sea estreñimiento o diarrea ya que sucede un cambio persistente en los hábitos intestinales, también puede aparecer un sangrado en las heces, esto se denomina melena. Otros síntomas son la fatiga o debilidad, una pérdida de peso sin alguna causa y una sensación de que el intestino no se vacía por completo.

Algunos factores de riesgo para que suceda este cáncer son:

- Edad avanzada.
- Raza afroamericana.
- Antecedentes personales o familiares de pólipos o si ya se sufrió cáncer colorrectal.
- Afecciones intestinales inflamatorias.
- Consumir muchas grasas y poca fibra.
- Un estilo de vida sedentario.
- Enfermedades como la diabetes o la obesidad.
- Consumir alcohol o tabaco.

Para reducir la probabilidad de sufrir cáncer de colon se recomienda comer frutas, vegetales y cereales integrales en variedad, al igual que dejar el alcohol y el tabaco, realizar actividad física al menos 30 minutos al día y mantener un peso saludable.

Apendicitis.

La apendicitis es una inflamación del apéndice, el apéndice se encuentra ubicada en el colon en el lado inferior derecho del abdomen, tiene forma de dedo.

Los síntomas más frecuentes en esta enfermedad son los siguientes:

- Dolor en el abdomen, a mayor inflamación mayor dolor hasta ser intenso e insoportable.
- Dolor que empeora al toser o caminar.
- Náuseas y vómitos.
- Pérdida de apetito.
- Hinchazón abdominal.
- Flatulencia y estreñimiento.
- Fiebre.

El único tratamiento es la extracción del apéndice ya que si no se extrae y llega a reventar causa una peritonitis y se vuelve en algo mucho más grave.

La causa más común de la apendicitis es una obstrucción del apéndice y esto causa una infección, haciendo que se inflame y el apéndice se llene de pus.

Si no se atiende de manera correcta puede causar una perforación del apéndice causando que la infección se esparza por el abdomen, poniendo en riesgo la vida y se necesita una cirugía de manera urgente para limpiar la cavidad abdominal.

Diarreas.

Es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas en tres o más veces al día, hay diferentes tipos de diarrea, los cuales son aguda, persistente o crónica.

Los principales síntomas son la evacuación de heces flojas y líquidas.

Las causas suelen ser infecciones, alergias e intolerancias a los alimentos por problemas del tubo digestivo.

Se puede tratar con medicamentos y suministrar electrolitos es importante para evitar alguna deshidratación.

Colitis

La colitis ulcerosa es una enfermedad intestinal inflamatoria que provoca inflamación y úlceras en el tubo digestivo que afecta el revestimiento más profundo del intestino grueso y el recto. Puede ser debilitante, y a veces, puede provocar complicaciones que ponen en riesgo la vida.

Los síntomas pueden variar, según la gravedad de la inflamación y el lugar donde se produzca, son:

- Diarrea, a menudo con sangre (melena) o con pus.
- Dolor en el recto y cólicos abdominales.
- Sangrado rectal.
- Necesidad imperiosa de defecar.
- Incapacidad de defecar a pesar de la urgencia.
- Pérdida de peso.
- Fatiga.
- Fiebre.
- En el caso de los niños, el retraso de crecimiento.

El personal de la salud suele clasificar la colitis según su ubicación, algunos tipos son:

- Proctitis ulcerosa: La inflamación se limita a la zona cercana del ano y el sangrado rectal puede ser el único signo.
- Proctosigmoiditis: La inflamación afecta el recto y al colon sigmoides, entre los síntomas esta diarrea con sangre, cólicos abdominales e imposibilidad de defecar.
- Colitis de lado izquierdo: La inflamación se prolonga desde el recto hasta el colon descendente y sigmoides, los síntomas incluyen diarrea con sangre, dolor y cólicos del lado izquierdo del abdomen, también necesidad de defecar.
- Pancolitis: Afecta el colon en su totalidad y provoca episodios de diarrea con sangre, provoca dolor intenso y cólicos abdominales, fatiga y pérdida de peso.

Algunos factores de riesgo son:

- Edad: generalmente se presenta antes de los 30, pero se puede presentar a cualquier edad.
- Raza u origen étnico: las personas blancas tienen un mayor riesgo de padecerla, pero cualquier raza la puede presentar.
- Antecedentes familiares: se corre un mayor riesgo si un pariente cercano tiene esta enfermedad.

No existe una cura para la colitis, pero un buen tratamiento puede reducir los síntomas de la enfermedad de forma significativa e incluso puede contribuir a una remisión de larga duración.

Fisuras.

Las fisuras son pequeños desgarres en el tejido delgado y húmedo que recubre el ano. Esto se puede producir cuando se evacuan heces grandes y duras, también hay otras causas de las cuales se hablarán más adelante.

Entre los síntomas encontramos un dolor intenso durante la evacuación intestinal, dolor después de evacuar que puede durar varias horas, sangre roja brillante en las heces después de la evacuación intestinal, alguna grieta visible en la piel alrededor del ano o un bulto pequeño en la piel cercana de la fisura anal.

Las causas más frecuentes llegan a ser la evacuación de heces grandes y duras, estreñimiento y fuerza durante la evacuación, la diarrea crónica, el sexo anal y el parto.

Entre las complicaciones más comunes encontramos:

- Una imposibilidad de curación, si en 8 semanas no hay una cicatrización, se necesita un tratamiento adicional.
- Recurrencia, esto quiere decir que si ya ha tenido una fisura es propenso a tener otra.
- Desgarro, esto significa que se extiende a los músculos circundantes.

Para prevenir las fisuras se deben adaptar medidas para evitar el estreñimiento y la diarrea, también consumir alimentos ricos en fibra, se deben tomar muchos líquidos y hacer ejercicio de manera regular al menos 30 minutos al día.

Divertículos.

Los divertículos son bolsas abultadas y pequeñas que se pueden formar en el revestimiento del sistema digestivo, por lo regular se encuentran en el colón. Son comunes a partir de los 40 años y rara vez causan problemas. Cuando uno o más divertículos se inflaman y en algunos casos estos se infectan se le denomina diverticulosis y vamos a mencionar dos tipos, los cuales son:

- Diverticulosis leve, para el buen tratamiento de esta se recomienda reposo, cambios en la alimentación y dar antibióticos.
- Diverticulosis grave, como su nombre lo dice, es algo grave y en algunos casos puede llegar a requerir una cirugía.

En los síntomas encontramos:

- Dolor, este puede ser constante y persistente durante varios días y se suele sentir en la parte izquierda del abdomen.
- Náuseas y vómitos.
- Fiebre.
- Sensibilidad abdominal.
- Estreñimiento.

Los divertículos se suelen desarrollar cuando lugares naturalmente débiles en el colon ceden bajo presión ocasionando que bolsas del tamaño de una canica sobresalgan a través de la pared del colon.

En los factores de riesgo encontramos el envejecimiento, la obesidad, el tabaquismo, la falta de ejercicio y una dieta alta en grasa animal y baja en fibra. Para la prevención se recomienda hacer ejercicio con regularidad, se debe comer más fibra, beber muchos líquidos y evitar por completo el tabaco.

Fistulas.

Las fistulas son conexiones anormales entre dos partes del cuerpo, como un órgano o un vaso sanguíneo y otra estructura. Generalmente son el producto de una lesión o una cirugía, las infecciones o inflamación también pueden provocar que se formen fistulas.

Hay diferentes tipos de fistulas las cuales son:

- Ciegas: Abiertas en un solo extremo
- Completas: Tienen aberturas tanto adentro como afuera
- En herradura: Conectan el ano a la superficie de la piel después de circundar al recto
- Incompletas: Un tubo desde la piel cerrado en su interior y que no conecta con ninguna estructura interna

Cirugías.

La colectomía es un procedimiento quirúrgico en el que se extirpa todo el colon o una sección en específico, puede ser necesaria para tratar o prevenir enfermedades y afecciones que afectan el colon

Encontramos distintos tipos de colectomía, según la parte del colon que se extirpe, algunos tipos son:

- Colectomía total: Implica la extirpación total del colon
- Colectomía parcial: La extirpación de parte del colon (colectomía subtotal)
- Hemicolectomía: Extirpación de la parte derecha o izquierda del colon
- Proctocolectomía: Extirpación del colon y del recto

Algunas complicaciones de la colectomía son el sangrado, la infección o alguna lesión en órganos cercanos al colon, sobre todo en la vejiga y el intestino delgado.

Algunas sugerencias antes de la cirugía, se debe hacer ayuno, al menos 12 horas antes de la intervención, beber una solución para limpiar el intestino y tomar antibióticos.

La cirugía se puede realizar de dos maneras, puede ser una colectomía abierta o una colectomía laparoscópica.

Sangrado del tubo digestivo inferior.

Es una condición médica en donde se presenta una hemorragia de la parte inferior del sistema digestivo, específicamente del intestino grueso, recto o el ano

Algunos síntomas que se presentan es la sangre roja y fresca que sale del ano, el sangrado en las heces, el dolor abdominal, una debilidad y confusión o incluso hasta desmayos.

En factores de riesgo para este sangrado encontramos, las hemorroides, fisuras anales, algunas enfermedades de transmisión sexual, algún tipo de cáncer de intestino, infecciones intestinales, alguna malformación en los vasos sanguíneos, colitis ulcerativa o enfermedad de Crohn.

El tratamiento depende de la cantidad de sangre perdida y de la causa de la hemorragia, la causa se debe investigar y tratar para evitar futuros sangrados.

- En una Hemorragia menor: puede controlarse con una terapia médica o endoscópica.
- En una hemorragia mayor: requiere hospitalización y reanimación de la persona afectada, además de vigilar los signos vitales.

Bibliografía:

- Nutrición en enfermedades gastrointestinales. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3f250b617f2742855f398ce08385d137-LC-LNU403.pdf>