



NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO

MATERIA: NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES RENALES

GRADO: 5°

GRUPO: NUTRICIÓN

A continuación en el siguiente trabajo es importante saber que la nutrición está relacionada con el sistema endocrino, nuestra salud y el equilibrio que es muy importante para mantener un bienestar y buena calidad de vida.

Debemos tener en cuenta también que el sistema endocrino se encarga de producir las hormonas que regulan el sistema nervioso, digestivo, reproductor y cardiovascular, que estos son los sistemas más importantes de nuestro organismo ya que forma parte para que nuestro cuerpo funcione y esto ayudara a que tengamos más energía, a que estemos mejor física y mentalmente y a prevenir de muchas enfermedades.

Para comenzar la diabetes mellitus es en la actualidad un problema de salud pública por lo que su atención se centra en la prevención como en mejorar su control, tratamiento y pronóstico, también esta inicia como un deterioro celular ya que puede desarrollar complicaciones en los pacientes. La diabetes es una enfermedad crónica degenerativa, pues en ella se desarrollan factores tanto sociales y por genética que pueden favorecer a la aparición de este padecimiento en la población. En este caso es mayor la tasa de mortalidad en las mujeres que en los hombres ya que el incremento es más rápido, existen cuatro tipos de diabetes como es la diabetes tipo I es ocasionada por la destrucción de la célula β de los islotes, también diabetes tipo II son formas con resistencia insulínica, esta se desarrolla por un factor hereditario y se desarrolla después de los 40 años en personas obesas, la diabetes gestacional como su nombre lo indica es porque aparece durante el embarazo, partir de la segunda mitad del embarazo, en este caso de la mujer diabética embarazada, se recomienda la suplementación con ácido fólico para la prevenir defectos de cierre del tubo neural como en el resto de las embarazadas.

En sus recomendaciones para todo paciente diabético se le recomienda que modifique sus hábitos de vida, como el que reduzca el consumo de grasas saturadas, colesterol y que aumente la ingesta de omega-3, fibra y esteroides vegetales, también que controle su peso y que haga algún tipo de actividad física diaria, para ello se recomienda ejercicio de tipo aeróbico o anaeróbico, que se realice al menos 30 minutos y de cinco días a la semana así presentara beneficios para la glucosa.

Por otro lado la obesidad es una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que es un aumento de peso corporal, esta es la enfermedad metabólica más frecuente del mundo, ya que en México está en primer lugar en obesidad, así como nosotros como nutriólogos estamos combatiendo cada día con la obesidad pero ha sido tema de gran debate ya que está relacionada con varios factores, como la decisión del paciente en querer hacer como es cada uno de sus recomendaciones, esta se puede clasificar en sobrepeso con un IMC de 25-29, obesidad tipo I exceso de masa corporal o porcentaje de grasa con IMC de 30-34 , obesidad tipo II exceso de grasa subcutánea en el tronco y el abdomen con IMC de 35-39 y obesidad tipo III exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea y femoral con un IMC de más de 40 kg/m².

El tratamiento nutricional para este es principalmente la reducción de los niveles de LDL y triglicéridos, junto con la elevación del HDL, el control estricto de la presión arterial y una pérdida de peso adecuada a lo que se necesita lograr, como sabemos la obesidad no es un tema fácil, si no también la sociedad depende mucho ya que no todos tienen la toma y conciencia de decisión siendo por su salud, pero también es nuestro papel para impulsarlos, motivarlos y explicarles cada uno de los riesgo que esta

tiene a lo largo del tiempo, esta puede desarrollar enfermedades cardiovasculares, renales, etc. Esta está basada principalmente en una dieta baja en grasas, azúcares, harinas entre otras. Debemos hacer conciencia en este tema ya que por ellos se desarrollan enfermedades y cuando esto pasa puede ser aún más grave o puede alterar el procedimiento.

También las enfermedades de las glándulas tiroides, con es el hipotiroidismo es un síndrome que se caracteriza por las manifestaciones clínicas y bioquímicas de fallo tiroideo y de déficit de disponibilidad de hormona tiroidea en los tejidos. La forma más habitual es el hipotiroidismo primario que está ubicada en la glándula tiroides, las causas son que produce una hormona que controla la forma de cada célula en el cuerpo ya que usa la energía este proceso se le llama metabolismo, es más común en mujeres de 50 años. Puede tener síntomas como son fatiga, mialgias, artralgias, debilidad como también síntomas tardíos como ronquera, caída de la cejas, discurso lento entre otras.

Su tratamiento en alimentos recomendados son aquellos que aporten yodo como mariscos, pescado, leche, huevo entre otros, alimentos con vitamina A,D, cinc, también evitar el consumo de tiroxina (soja, zumo de toronja, café, gluten) ya que estas interfieren con el funcionamiento de la absorción de los medicamentos.

El hipertiroidismo es el conjunto de manifestaciones clínicas y bioquímicas en relación con un aumento de exposición y respuesta de los tejidos a niveles excesivos de hormonas tiroideas, puede acelerar el metabolismo del cuerpo a causa de una pérdida involuntaria y latidos rápidos o irregulares. Las causas la originan varias enfermedades como pulmonares, enfermedad de nódulos hiperactivos o edemas. Algunos factores de riesgo son los antecedentes familiares, ser de sexo femenino, tener diabetes tipo I, o anemia con déficit de vitamina B9 y B12.

Las enfermedades de la corteza suprarrenal, es la encargada de la función esteroidogénica, formada por células cromafines, sintetiza catecolaminas y, al igual que el sistema simpático, es capaz de responder al estrés. En cada una de estas zonas se expresan o manifiestan diferentes tipos de patologías que pueden determinar híper o hipofunción, hiperplasia o tumores, llevando a cuadros clínicos específicos para cada una.

El síndrome de Cushing y enfermedad de Addison son el conjunto de manifestaciones clínicas y las complicaciones metabólicas derivadas del exceso de cortisol en los tejidos. Se puede dividir en exógeno o iatrogénico, por el uso de corticoterapia en altas dosis por tiempo prolongado o, endógeno, debido al aumento de la secreción de cortisol por las glándulas suprarrenales.

En conclusión es importante saber y como llevara cabo la nutrición en los problemas endocrinos, el también que hacer, saber que alimentos se puede consumir, también en las enfermedades que esta causa y así acudir a la atención médica y para lo más importante con atención nutricional por que no basta con medicamentos si no una buena y correcta alimentación.

Bibliografía

Universidad del Sureste, 2023. Antología de Nutrición en enfermedades renales. PDF.
Recuperado el 21 de Enero de 2023. Págs. 9-34.