



## ENSAYO

**Nombre de alumno:** Alejandra Teresa Cansino León.

**Nombre del profesor:** Daniela Monserrat Méndez Guillen.

**Nombre del trabajo:** Ensayo de la unidad 1.

**Tema:** Nutrición y orientación en los problemas endocrinos.

**Materia:** Nutrición en Enfermedades Renales.

**Grado:** 5º Cuatrimestre.

**Parcial:** 1.

**Grupo:** LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 16 de Enero de 2023.

El presente ensayo de la materia de Nutrición en Enfermedades Renales de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad del Sureste, se basa en la adquisición del conocimiento adecuado de cada una de las siguientes patologías: Diabetes Mellitus y sus tipos, Obesidad y su clasificación, Enfermedades de las Glándulas Tiroides en donde se pueden encontrar el Hipertiroidismo y el Hipotiroidismo, Enfermedades de la Corteza Suprarrenal la cual es una parte muy importante en nuestros riñones en donde se pueden encontrar el Síndrome de Cushing y Enfermedad de Addison.

También se basa en aprender sobre sus causas, sus síntomas, sus factores de riesgo y sus complicaciones, prevenciones. Además de conocer sobre la educación para el autocontrol en cuanto aspectos nutricionales, mantenimiento de peso, ejercicios y dietas o recomendaciones nutricionales adecuadas para cada de las patologías.

## **“NUTRICIÓN Y ORIENTACIÓN EN LOS PROBLEMAS ENDOCRINOS”**

### **Diabetes Mellitus**

Esta patología se considera un grave problema para la salud pues se inicia fisiológicamente al presentarse deterioro celular. Gracias a esta se pueden desarrollar diversas complicaciones en los pacientes y tener un gran impacto socioeconómico.

La OMS estima a nivel mundial que existen 250 millones de personas con esta enfermedad y considera que más de 300 millones están en riesgo de presentarla; además plantea que 95% del tratamiento de un paciente diabético recae directamente en él.

Recientemente la ADA y OMS contemplan 4 tipos de diabetes:

- Diabetes mellitus tipo 1.
- Diabetes mellitus tipo 2.
- Otros tipos específicos de diabetes.
- Diabetes mellitus gestacional.

Dentro de los objetivos generales de su tratamiento dietético están;

- Conseguir un estado nutricional adecuado en todo, es decir, corregir la desnutrición y evitar el desarrollo de complicaciones.
- Adaptar cada plan dietético según las necesidades del paciente en cuanto a los niveles glucémicos.
- Mantener la glucemia dentro de los rangos normales.
- Adaptar la ingesta calórica para lograr un balance energético apropiado para un peso razonable.
- Regular la ingesta de grasas para lograr un perfil lipídico cardiosaludable.
- Regular la ingesta de sal para prevenir y/o mejorar el control de la HTA.
- Hacer prevención primaria y secundaria de las complicaciones.

Se es necesario un cambio en el estilo de vida teniendo ayuda o no de medicamentos, pues mediante esto se logra retrasar o reducir el uso de tratamientos farmacológicos.

Sin embargo, antes de hacer alguna recomendación para la realización de ejercicio, se es necesario conocer el tipo de ejercicio que necesita el paciente y las limitaciones o riesgos que pudieran presentarse.

En el caso de que los pacientes hagan uso de insulina, se recomienda tomar muestras antes, durante y después de la realización de ejercicio, esto para poder tener un control adecuado y de la misma manera saber si se tienen que realizar algún ajuste en cuanto al uso de insulina.

En cuanto a los aspectos nutricionales se debe:

1. Conocer su ingesta alimenticia normal para poder individualizar el plan nutricional.
2. Indagar el tipo de Diabetes Mellitus que padece, para que de esta manera se tengan en cuenta los factores de riesgo y las restricciones a dar.

## **Obesidad**

Esta patología se refiere a una acumulación anormal de grasa corporal el cual provoca un aumento excesivo en el peso corporal. Según la OMS se establece una clasificación del IMC, esta es:

- Sobrepeso  $IMC \geq 25- 29m^2$ .
- Obesidad tipo I  $IMC \geq 30- 34.9m^2$ .
- Obesidad tipo II  $IMC \geq 35- 39.9 kg/m^2$ .
- Obesidad tipo III  $IMC \geq 40 kg/m^2$ .

En cuanto a su tratamiento nutricional hay que considerar que debe reducir la morbilidad de los pacientes e incrementar la calidad de vida, es por eso que, se

necesita reducir el consumo de grasa saturada por debajo del 10% de la energía total, con un aporte proteico de 10-20% y un 60-80% entre HC y grasa insaturada, restringiendo en 500 kcal el consumo energético habitual requerido.

### **Hipotiroidismo**

Esta patología se define como un síndrome caracterizado por manifestaciones clínicas y bioquímicas de fallo tiroideo y de déficit de disponibilidad de hormona tiroidea en los tejidos diana.

### **Hipertiroidismo**

Esta patología se define como 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.

Los trastornos de la glándula suprarrenal son variados debido a las características histológicas y funcionales que ésta presenta, dentro de ellos podemos encontrar:

### **Síndrome de Cushing**

En esta patología se presentan un 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 muy importante conocer cada una de las patologías que se dieron a conocer en el presente ensayo, pues de esa forma aprendemos más acerca del funcionamiento de nuestro cuerpo. Desde mi perspectiva me parece muy interesante este tema pues existen muchas cosas que conocía al respecto.

Estos temas me ayudaran a poder dar las recomendaciones nutricionales correctas si se llega a presentar algún problema nutricional con personas que puedan llevar a presentar alguna de las patologías de las que se hablaron.

### **Bibliografía:**

- ✚ Universidad del Sureste 2023. Antología de Nutrición en Enfermedades Renales. Unidad 1. Páginas 9 - 34. Recuperado el 16 de Enero de 2022.