



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Nombre del tema: Nutrición y orientación en los problemas endocrinos

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades renales

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 5°

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, Chiapas a 21 de enero de 2023

Nutrición y orientación en los problemas endocrinos

Diabetes mellitus

Es una enfermedad crónica degenerativa que se da por un déficit de insulina, por lo tanto esto genera una elevación de la glucemia plasmática por encima de los límites que se consideran normales.

Se clasifica en:

- Diabetes mellitus tipo I: determina la aparición de la enfermedad y es la destrucción de las células pancreáticas.
- Diabetes mellitus tipo II: es la disminución de la eficacia de la insulina por disminución de la sensibilidad a la misma.
- Diabetes gestacional: esta se refiere a la diabetes mellitus que se da durante el embarazo.

Tratamiento nutricional en la diabetes tipo I y II

Para mantener su nivel de azúcar debe reducir alimentos y bebidas con alto contenido de carbohidratos:

- Alimentos azucarados como dulces, galletas, pasteles, helados, cereales endulzados y frutas enlatadas con azúcar agregada.
- Jugos, refrescos regulares y bebidas deportivas o energéticas regulares.
- Arroz blanco, tortillas y pastas.
- Papas blancas, maíz y guisantes.
- Debe ser de carácter individual de acuerdo con el sexo, edad, estado fisiológico, el nivel cultural, el nivel socioeconómico, tipo de diabetes, estado nutricional, horario en el que se administra la insulina y el grado de AF.
- Mantener la glucemia dentro de los rangos considerados normales la mayor parte del tiempo, evitando el desarrollo de hipo e hiperglucemias.

Ejercicio y actividad física

Antes de recomendar la realización de ejercicio físico a un paciente diabético, debemos conocer qué tipo de AF realiza de manera habitual.

Generalmente se recomienda un ejercicio de tipo aeróbico-anaeróbico, de intensidad leve-moderada que se realice durante al menos 30 minutos y con frecuencia mínima de cinco días a la semana, esto en los pacientes diabéticos genera algunos beneficios:

- Aumenta la utilización de glucosa por el músculo.
- Mejora la sensibilidad a la insulina.

- Reduce las necesidades diarias de insulina o disminuye las dosis de antidiabéticos orales.
- Controla el peso y evita la obesidad.
- Mantiene la tensión arterial y los niveles de colesterol.

Sobrepeso y obesidad

Son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal.

Un IMC igual o superior a 25 kg/m² expresa sobrepeso y que cuando es igual o superior a 30 kg/m² determina obesidad.

En la etiopatogenia de la obesidad se reconocen factores genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos y ambientales con un peso específico en cada individuo.

La obesidad se clasifica en obesidad tipo I, tipo II y tipo III.

El tratamiento nutricional de la obesidad debe estar basado en alcanzar los objetivos de reducir la morbimortalidad e incrementar la calidad de vida.

Hipotiroidismo

Se define como un síndrome caracterizado por un déficit de disponibilidad de hormona tiroidea. Es más común en mujeres y personas mayores de 50 años.

La causa más frecuente es la tiroiditis crónica autoinmune, la segunda causa más frecuente es radiación o ablación quirúrgica del tiroides, también los fármacos son otra causa frecuente del hipotiroidismo.

Hipertiroidismo

Se define como un síndrome en el cual hay niveles excesivos de hormonas tiroideas.

Es más frecuente en mujeres, las causas más comunes son: bocio tóxico multinodular, la enfermedad de Graves (o bocio tóxico difuso) y el adenoma tóxico.

Enfermedades de la corteza suprarrenal

La corteza suprarrenal es la encargada de la función esteroidogénica. La zona más interna, que corresponde a la reticulosa es donde se sintetizan los andrógenos suprarrenales; en la zona fascicular, se sintetizan los glucocorticoides y, en la zona más externa que es la glomerulosa, se sintetizan los mineralocorticoides. Las zonas reticulosa y fascicular responden al estímulo de la corticotropina hipofisiaria.

Síndrome de Cushing y enfermedad de Addison

El síndrome de Cushing es el conjunto de manifestaciones clínicas por el exceso de cortisol en los tejidos.

Manifestaciones clínicas inespecíficas:

- Obesidad abdominal
- Hipertensión arterial
- Trastornos neuropsiquiátricos
- Acné e hirsutismo
- Alteraciones menstruales

Menos inespecíficas:

- Acumulo de grasa en dorso alto y en los huecos supraclaviculares
- Hiperpigmentación de pliegues y superficies extensoras
- Osteopenia

Manifestaciones específicas:

- Cara redonda y pletórica
- Atrofia muscular y miopatía proximal
- Piel fina y atrófica, equimosis espontáneas
- Estrías violáceas, anchas en abdomen, tórax y extremidades

Es importante conocer estas patologías como la diabetes que se ha considerado un problema de salud pública, ya que esta patología desencadena a otras y es importante saber cómo poder evitarlas y poder tratar con cada una de ellas.

Bibliografía

Universidad del Sureste, 2023. Antología de nutrición en enfermedades renales. PDF. Recuperado el 21 de enero de 2023