



**Diego Jiménez Villatoro.**

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

**Ensayo.**

**Nutrición en enfermedades renales.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Quinto cuatrimestre.**

**Nutrición – A.**

## **Diabetes mellitus.**

La diabetes es un déficit absoluto o relativo de la insulina, esto origina una elevación de la glucemia en el plasma por encima de los niveles normales, esta hiperglucemia mantenida desencadena una serie de alteraciones endocrino-metabólicas en distintos tejidos, órganos y sistemas, esto a largo plazo hace que aparezcan las complicaciones crónicas de la diabetes mellitus. Los principales órganos dañados por la diabetes mellitus son los riñones, ojos, sistema nervioso, corazón y los vasos sanguíneos.

Se distinguen cuatro tipos básicos de diabetes, DM1 (diabetes mellitus 1), DM2 (diabetes mellitus 2) y DMG (diabetes mellitus gestacional).

Para llevar un buen tratamiento nutricional en diabetes mellitus tipo 1 y 2, se deben comer los alimentos adecuados para la diabetes significa comer una variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos, como frutas, verduras, granos integrales, carnes magras, huevo, frijoles, lentejas, productos lácteos descremados o bajos en grasa. Para mantener un nivel de glucosa bajo en sangre, es posible que se deba reducir el consumo de alimentos y bebidas en alto contenido de carbohidratos. Un menú debe ser de carácter individual de acuerdo con el sexo, la edad, el estado fisiológico, el nivel cultural, la procedencia, el nivel socio-económico, el tipo de diabetes, el estado nutricional, el grado de actividad física, la duración y tipo de trabajo, el horario de aplicación de insulina, valores de glucemia y la presencia o no de trastornos lipídicos.

Además del tratamiento nutricional, el ejercicio físico es otra forma de tratar la diabetes mellitus, claramente el programa debe estar orientado a controlar la glucemia, el mantenimiento del peso ideal, mejorar la calidad de vida y evitar la aparición de posibles complicaciones, al igual que debe estar orientada al tipo de diabetes, ya sea insulino dependiente o no sea insulino dependiente, antes de cada práctica se debe de verificar la glucemia, ya que de esto depende si el paciente puede hacer ejercicio o no. Para una sesión de ejercicio ideal, esta debe de constar de diez a veinte minutos de estiramiento y de fuerza muscular, cinco minutos de calentamiento aeróbico, quince a sesenta minutos de ejercicio de baja intensidad al acabar la práctica deportiva, los pacientes deben de llevar un registro de entrenamiento y consultar siempre con su médico. Los ejercicios más recomendables con caminar, correr y montar en bicicleta, aunque se debe de tomar en cuenta el historial clínico del paciente. La práctica deportiva tiene beneficios, como el aumento de utilización de glucosa por el músculo, mejora la sensibilidad a la insulina, reduce la necesidad diaria de insulina, controla el peso y evita la obesidad.

## **Sobrepeso y obesidad.**

Estas dos enfermedades son la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que corresponde a un aumento de peso corporal, para identificar el

sobrepeso y obesidad en adultos, se usa frecuentemente el IMC que es el indicador simple de la relación entre el peso y la talla. Para el manejo de la obesidad es necesario tener en consideración el conjunto de factores asociados a este problema de salud, para la prevención y tratamiento de la obesidad debe concebirse con estrategias que contemplen, básicamente, un menor consumo de alimentos de alta densidad energética y llevar a cabo una vida más activa.

El sobrepeso es un estadio nutricional anterior a la obesidad y de igual manera que la obesidad, el sobrepeso se caracteriza por el aumento de peso corporal y se acompaña por una acumulación de grasa en el cuerpo, se produce por un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen y la cantidad de energía que se gasta durante las actividades físicas. Los signos del sobrepeso llegan a ser, que la ropa empieza a quedarle apretada al paciente y usa tallas más grandes, hay un exceso de grasa en la cintura, el índice de masa corporal y circunferencia de cintura son más altas y por último, las actividades cotidianas normales como subir escaleras o abrocharse los zapatos empiezan a realizarse con lentitud o dificultad.

### **Hipotiroidismo.**

El hipotiroidismo es una afección de la glándula tiroides cuando no produce suficiente hormona tiroidea, también se le llama tiroides hipoactiva.

La causa más común del hipotiroidismo es la tiroiditis, que es la hinchazón y la inflamación que dañan las células de la glándula tiroides. Las causas de la tiroiditis incluyen, que el sistema inmunitario ataca a la glándula tiroides o infecciones virales.

Los síntomas del hipotiroidismo incluyen, heces duras, estreñimiento, sensación de frío, fatiga, sentirse lento, dolor muscular o articular entre otros síntomas.

Para tratar el hipotiroidismo se recomienda consumir alimentos que aporten la cantidad de yodo suficiente, para la producción de tiroxina, se debe de mantener un consumo adecuado de alimentos que son fuente de micronutrientes como el yodo, vitamina A y D y zinc. Se debe de controlar el consumo de algas y se debe restringir alimentos que interfieran en el correcto funcionamiento de la tiroides.

### **Hipertiroidismo.**

Esta enfermedad también llamada como tiroides hiperactiva, se produce cuando la glándula tiroides secreta demasiada hormona tiroxina, esto puede acelerar el metabolismo del cuerpo, lo cual causa una pérdida de peso involuntaria y latidos rápidos o irregulares.

Los factores de riesgo son antecedentes familiares, en especial la enfermedad de Graves, ser de sexo femenino y antecedentes médicos personales de determinadas enfermedades crónicas.

Es mejor que un paciente que sufre hipertiroidismo se trate para que llegue a tener hipotiroidismo ya que trae menos complicaciones.

### **Síndrome de Cushing y enfermedad de Addison.**

El síndrome de Cushing corresponde al conjunto de manifestaciones clínicas y las complicaciones metabólicas derivadas del exceso de cortisol en los tejidos. se puede dividir en exógeno, por el uso de corticoterapia en altas dosis en cortos periodos de tiempo, o endógeno debido al aumento de la secreción de cortisol por las glándulas suprarrenales. Las manifestaciones específicas del síndrome de Cushing son, la cara redonda y pletórica, atrofia muscular y miopatía proximal, piel fina y atrófica, equimosis espontánea y estrías violáceas, anchas en abdomen, tórax y extremidades.

## **Bibliografía:**

- Nutrición en enfermedades renales. (s.f). plataformaeducativauds.  
Recuperado 20 de enero del 2023, de  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf>