

# Mi Universidad

## Super nota

*Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo*

*Parcial: 4*

*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 1 de abril de 2023*

# Nutrición en las alteraciones del músculo esquelético

## Enfermedades del músculo esquelético

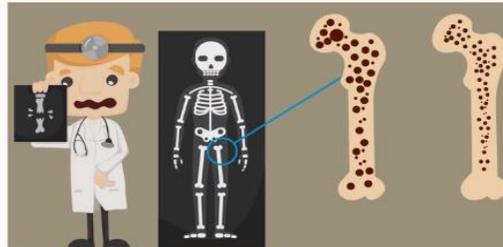
Son lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas, brazos, cuello y espalda



Ejemplos de MSDs incluyen: síndrome del túnel carpal, epicondylitis, tendonitis, dolor de espalda, síndrome de tensión en el cuello.

## Osteoporosis

Caracterizada por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura que compromete la calidad del hueso, con aumento de la fragilidad y consiguiente predisposición a las fracturas.



## Factores de riesgo en osteoporosis



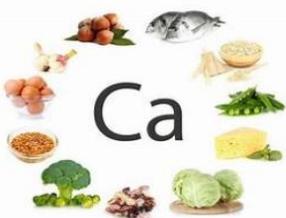
- A Alcohol
- C Corticoides
- C Calcio bajo
- E Estrógenos bajos
- S Tabaco (smoking)
- S Sedentarismo

"Access" lleva a osteoporosis



## Dieta y nutrición

### Calcio



Mantiene la integridad estructural y regula la función metabólica y se encuentra en forma de hidroxapatita.

### Vitamina D



La mayor cantidad se absorbe del sol, es fundamental para la absorción transcelular de calcio y su deficiencia es un factor decisivo para el desarrollo de la osteoporosis

### Vitamina K

	Alto > 150 µg	Medio 50-150 µg	Bajo < 50 µg
	—	—	Leche, queso, yogur, mantequilla
	—	Carnes, hígado	Carnes magras, huevos, pescados
	Coles, perejil, repollo, espinacas, brécol, lechuga, escarola	Zanahorias, patatas	Judías verdes, pepino, tomate, champiñones
	—	—	Manzanas, naranjas, fresas, plátanos
	—	—	Trigo, maíz

### Fitoestrógenos



Compuestos no esteroideos que se encuentran en alimentos, especialmente las isoflavonas de la soja, como la genistina, genisteína, daidzina, daidzeína y también, pero en menor grado, la gliciteína.



Ejercen un efecto sobre los osteoblastos, estimulando su diferenciación y proliferación, potenciando la formación y mineralización del hueso.

## Ácidos grasos poliinsaturados omega-3



Los AGP se incorporan a las membranas celulares y juegan un papel importante en la comunicación intercelular.

Parece conveniente, en general, obtener una baja relación AGP n-6/n-3 para disminuir el riesgo de muchas EC en los países occidentales y en vías de desarrollo. Una relación de AGP n-6/n-3 alta también es perjudicial para la salud ósea, mientras que una relación baja es beneficiosa.

## Nutrientes que potencialmente pueden perjudicar la salud ósea

### Vitamina A



En dosis altas estimula la osteoclastogénesis, potenciando la resorción e inhibiendo la osteoblastogénesis y la formación ósea, aumentando el riesgo de fracturas.

### Sodio



Una ingesta alta de sal se asocia con aumento en la pérdida urinaria de calcio. Así, el incremento en la ingesta de 100 mmol/día de sodio [2.300 mg de sodio [6 g de sal]]

### Proteínas. Acidosis metabólica dietética



En ancianos, la desnutrición proteica energética es un factor de riesgo de pérdida de hueso, osteoporosis y fracturas derivadas.

### Dieta DASH



Se basa en un aumento en el consumo de frutas, verduras y productos lácteos sin grasa, y disminución de carnes rojas, modificando la ingesta de sodio de modo variable (DASH-Na+), además de disminuir la tensión arterial, disminuye la calciuria de 157 a 110 mg/día

### Dieta occidental



Es rica en proteínas animales que producen un incremento en los ácidos orgánicos y una acidosis metabólica, con salida de calcio del hueso, pérdida de masa ósea y aumento de la carga de calcio filtrada por el riñón, que es causa de hipercalciuria.

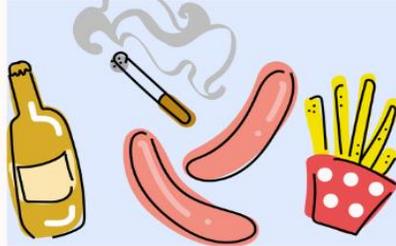
# Enfermedades neoplásicas



Formas en las que se puede presentar el cáncer

## Factores de riesgo

- Grasas
- Alcohol
- Proteína
- Procesado de alimentos
- Nitratos, nitritos y nitrosaminas
- Aflatoxinas



## Factores protectores

- Fibra
- Frutas y verduras
- Alimentos ricos en fitoestrógenos



## Alteraciones metabólicas

Se origina un desgaste del músculo esquelético y del TA mientras que otros órganos como hígado, riñón o suprarrenales pueden aumentar de peso.

## Los tumores producen

- Movilización de lípidos
- Inductor de proteólisis
- Necrosis tumoral

## Síndrome de caquexia tumoral y anorexia



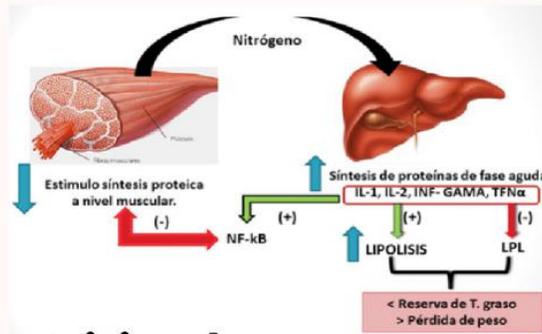
El síndrome de caquexia tumoral produce hasta en un 70% de los pacientes con cáncer y está relacionado con hasta un 25% de las defunciones.

## Síntomas

Anorexia, pérdida de peso, náuseas, anemia e inmunosupresión.

## Alteraciones metabólicas producidas por el tumor

Hay que destacar la existencia de un mayor consumo de lípidos, lo que repercute en forma de pérdida de peso y alteración de la apariencia externa del paciente.



## Recomendaciones nutricionales en los pacientes con cáncer

- Buena presentación de las comidas que estimulen la ingesta
- Adaptar el horario de las comidas a las preferencias del enfermo
- Realizar un mínimo de 5 comidas
- Preparar dietas con alimentos de alta densidad calórico/proteico
- Cuando el consejo nutricional no es suficiente, hay que pasar a tratamientos médicos más específicos



## Náuseas y vómitos



Recomendaciones en caso de surgir después de una cirugía:

- Consumir alimentos fríos o a temperatura ambiente
- Realizar comidas frecuentes
- Evitar alimentos grasos, fritos o ácidos
- Comidas con abundante aporte líquido
- Tratamiento farmacológico si es preciso

## Diarrea

Recomendaciones en caso de padecerla:

- Ingesta abundante de líquidos
- Realizar comidas frecuentes
- Evitar alimentos ricos en fibra no soluble
- Dietas astringentes a base de arroz, pollo, huevo cocido, pescado hervido, manzana, etc.



## Estreñimiento



Se debe a los efectos secundarios de la medicación de soporte, como analgésicos de tercer escalón (opioides) y antieméticos de acción central. También puede deberse a la falta de movilidad.

## Mucositis



*Inflamación de las mucosas con dolor*

## Tratamiento

*Se pueden utilizar antiinflamatorios no esteroideos, protectores de la mucosa (sucralfato) y anestésicos locales (xilocaína) combinados con bicarbonato en enjuagues, factores estimulantes del crecimiento de colonias de granulocitos o de granulocitos-monocitos, antioxidantes y capsaicina*

## Xerostomía



*Se refiere a la sequedad de la boca, es un efecto secundario muy frecuente en tratamientos de tumores de cabeza y cuello con radioterapia, debido a la destrucción y fibrosis de las principales glándulas salivares.*

# Bibliografía

Universidad del Sureste, 2023. Antología de nutrición en enfermedades renales. PDF. Recuperado el 1 de abril de 2023

[9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf](https://9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf)  
([plataformaeducativauds.com.mx](https://plataformaeducativauds.com.mx))