



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Yubitza Ascencio Galera.

Nombre del tema: obesidad y desnutrición.

Parcial: 3.

Nombre de la Materia: enfermería del niño y del adolescente.

Nombre del profesor: Mariano Walberto Balcázar Velazco.

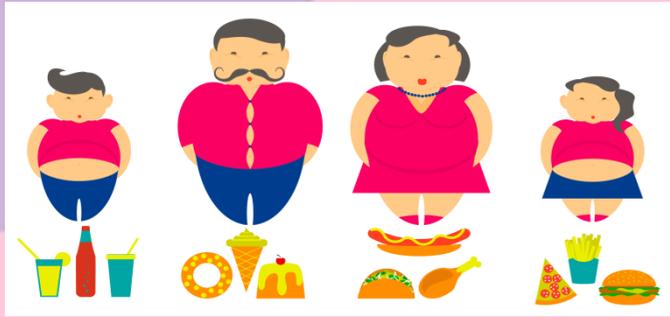
Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 5°.

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 10 de marzo del 2023.

Obesidad.

La obesidad es una enfermedad crónica, progresiva, que afecta aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la vida de un individuo. La Organización Mundial de Salud (OMS) define la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



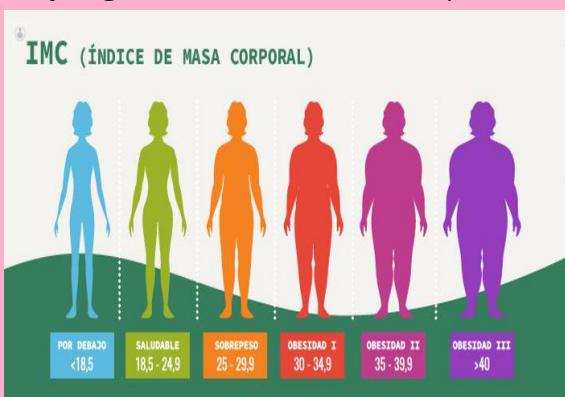
Causas

Consumir más calorías de las que su cuerpo utiliza puede llevar a que se presente obesidad. Esto se debe a que el cuerpo almacena las calorías que no utiliza como grasa. La obesidad puede ser causada por:

- Comer más alimento de lo que el cuerpo puede utilizar.
- Consumir demasiado alcohol.
- No hacer suficiente ejercicio.

Las dos formas más comunes de evaluar su peso y medir los riesgos para la salud relacionados con este son:

- El índice de masa corporal (IMC).
- La circunferencia de la cintura (su medida de la cintura en pulgadas o centímetros).



Prevención

- Limitar la ingesta de alimentos elevados en calorías.
- Distribuir los alimentos en 4 comidas y 2 colaciones.
- Moderar el tamaño de las porciones.
- Consumir frutas, verduras y legumbres.
- Disminuir el consumo de azúcar, sal y alcohol.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Realizar 30 minutos de actividad física al día.



Desnutrición.

Es una afección que se presenta cuando su cuerpo no recibe los nutrientes suficientes.



Causas

Existen muchos tipos de desnutrición, y pueden tener distintas causas. Algunas causas incluyen:

- Mala alimentación.
- Inanición debido a la falta de disponibilidad de alimentos.
- Trastornos alimentarios.
- Problemas para digerir alimentos o absorber nutrientes de los alimentos.
- Ciertas afecciones que impiden que una persona coma.



Malnutrición.

La malnutrición es el resultado de llevar una dieta desequilibrada en la cual hay una falta de nutrientes o bien cuya ingesta se da en la proporción errónea. La malnutrición aumenta el riesgo de padecer una infección o enfermedades infecciosas.



Síntomas

- Pérdida de peso importante.
- Pérdida de masa muscular.
- Pelo y uñas débiles y quebradizas.
- Diarrea prolongada.



Diferencia de desnutrición y malnutrición.

Desnutrición: síndrome de origen dietético originado por un deficiente consumo de nutrientes en relación a los requerimientos fisiológicos del individuo.



Malnutrición: incluye todas las situaciones en que la nutrición es anormal (por defecto o por exceso) con respecto a uno o varios nutrientes.

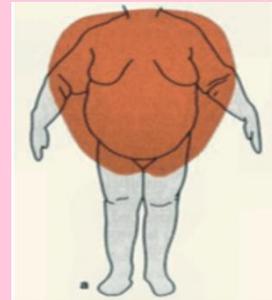


Entre las similitudes de malnutrición y desnutrición, en cualquiera de sus manifestaciones, está sin duda alguna su principal causa: una dieta desequilibrada y baja en alimentos ricos en vitaminas y minerales. Ambas son el resultado de una mala alimentación que afecta especialmente a los niños y a quienes no se les ha creado una cultura alimenticia adecuada.

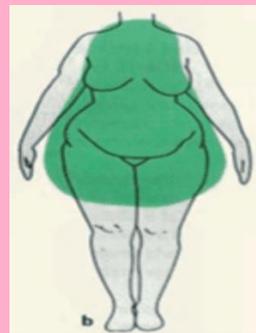


Tipos de Obesidad.

- **Obesidad abdominal o androide:** (popularmente conocida como forma de manzana). El exceso de grasa se acumula en el abdomen, el tórax y la cara, es decir, en la parte superior del cuerpo. Está relacionada con la aparición de diabetes tipo 2 y con enfermedades del corazón.



- **Obesidad periférica o ginecoide:** (forma de pera). En este caso la grasa se concentra de la cintura para abajo, principalmente en los muslos y las caderas. Es muy frecuente en mujeres y no conlleva tanto riesgo cardiovascular como la obesidad abdominal. Aumenta las probabilidades de aparición de varices y artrosis de rodilla.



- **Obesidad homogénea:** cuando la grasa se distribuye uniformemente por todo el cuerpo.



- **Genético:** cuando existen antecedentes familiares con obesidad.



- **Dietético:** debida a un estilo de vida caracterizado por el sedentarismo y una alta ingesta calórica.



- **Nervioso:** cuando se manifiesta en épocas de gran estrés y ansiedad, incluso en estados depresivos. En situaciones de estrés el organismo libera glucosa, que si no se contrarresta con la actividad física, terminará acumulándose en forma de grasa abdominal.



Tipos de Obesidad.

- **Endocrino:** es el caso de enfermedades como el hipercorticismo o el hipotiroidismo.



- **Medicamentoso:** el consumo de ciertos fármacos como los antidepresivos o los corticoides pueden provocar un aumento de peso.



- **Cromosómico:** en personas con síndrome de Down, Turner, Prader-Willi o Cushing; pero también en determinadas patologías como el síndrome de ovario poliquístico.



Tipos de desnutrición.

- **Desnutrición aguda, grave o severa:** se determina por el peso, la altura y el perímetro del brazo. Altera todos los procesos vitales del organismo del menor y hay un elevado riesgo de mortalidad.



- **Desnutrición aguda moderada:** se mide a través del peso, donde el menor sufre este padecimiento si no corresponde con relación a su altura.



- **Desnutrición crónica:** se manifiesta principalmente en un retraso en el crecimiento del niño, se mide de acuerdo a la relación entre su talla y edad. Este trastorno indica una carencia en los nutrientes de su alimentación en un tiempo prolongado, lo que genera retraso tanto físico como mental.



Marasmo.

Es uno de los tipos de desnutrición proteico-energética caracterizada por una gran pérdida de peso y pérdida de músculo y de grasa generalizada, que puede influir de manera negativa en el crecimiento. Es común en niños entre los 6 y 24 meses de edad que viven en países en vías de desarrollo donde existe escasez de alimentos.

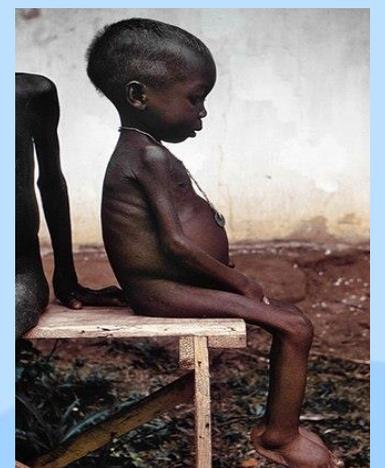
MARASMO



Kwashiorkor.

Es un riesgo que se observa luego del abandono temprano de la lactancia materna. Es una enfermedad de los niños debida a la ausencia de nutrientes, como las proteínas en la dieta.

Los signos de kwashiorkor incluyen abombamiento abdominal, coloración rojiza del cabello y despigmentación de la piel. El abdomen abombado es debido a ascitis o retención de líquidos en la cavidad abdominal por ausencia de proteínas en la sangre y favorece el flujo de agua hacia el abdomen.



<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000404.htm>

<https://www.educativo.net/articulos/en-que-se-diferencia-la-desnutricion-de-la-malnutricion-545.html>

<https://www.clinicpoint.com/blog/159/cuantos-tipos-obesidad-existen>

<https://www.accioncontraelhambre.org/es/desnutricion-aguda-que-es>

<https://www.tuasaude.com/es/marasma/>

<https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/trastornos-nutricionales/desnutrici%C3%B3n/desnutrici%C3%B3n-cal%C3%B3rico-proteica-dcp>