



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

QUINTO CUATRIMESTRE

SEGUNDO PARCIAL

RESUMEN

DOCENTE:

RODRIGO MANUEL BRAVO LÓPEZ

ALUMNA:

CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCIÓN

# Obesidad

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y determinados tipos de cáncer.

## Causas

Aunque existen influencias genéticas, conductuales, metabólicas y hormonales en el peso corporal, la obesidad ocurre cuando se ingieren más calorías de las que se queman con las actividades diarias normales y el ejercicio. El cuerpo almacena ese exceso de calorías en forma de grasa.

## Factores de riesgo

Los genes que se heredan de los padres pueden afectar la cantidad de grasa corporal que almacenas y dónde se distribuye esa grasa. La genética también puede jugar un papel importante en la eficiencia con la que tu cuerpo convierte los alimentos en energía, en la forma en que el cuerpo regula el apetito y en la forma en que el cuerpo quema calorías durante el ejercicio.

La obesidad tiende a presentarse en toda la familia. Eso no es solo por los genes que comparten. Los miembros de la familia también tienden a compartir hábitos alimenticios y de actividad similares.

- **Edad:** La obesidad puede ocurrir a cualquier edad, incluso, en niños pequeños. Sin embargo, a medida que envejeces, los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo aumentan el riesgo de padecer obesidad. Asimismo, la cantidad de músculo en el cuerpo tiende a disminuir con la edad. Generalmente, la disminución de la masa muscular conduce a una disminución del metabolismo. Estos cambios también reducen las calorías que necesitas, por lo que pueden hacer que resulte más difícil evitar el exceso de peso. Si no controlas de forma consciente lo que comes y no haces más actividad física a medida que envejeces, es probable que aumentes de peso.
- **Embarazo.** El aumento de peso es común durante el embarazo. Para algunas mujeres, después del nacimiento del bebé, es difícil perder ese peso que aumentaron. Ese aumento de peso puede contribuir al desarrollo de la obesidad en las mujeres.
- **Estrés.** Muchos factores externos que afectan el estado de ánimo y el bienestar pueden contribuir a la obesidad. Las personas a menudo buscan más alimentos ricos en calorías cuando sufren situaciones estresantes.

## Complicaciones

- Enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares. La obesidad aumenta las probabilidades de tener hipertensión arterial y niveles anormales de colesterol, que son factores de riesgo para la enfermedad cardíaca y los accidentes cerebrovasculares.
- Diabetes tipo 2. La obesidad puede afectar la manera en que el cuerpo usa la insulina para controlar los niveles de glucosa en la sangre. Esto aumenta el riesgo de resistencia a la insulina y de diabetes.
- Ciertos cánceres. La obesidad puede aumentar el riesgo de cáncer uterino, cuello del útero, endometrio, ovarios, mama, colon, recto, esófago, hígado, vesícula, páncreas, riñón y próstata.
- Problemas digestivos. La obesidad aumenta la probabilidad de desarrollar acidez estomacal, enfermedad de la vesícula biliar y problemas hepáticos.

Adecuado	Inadecuado
<ul style="list-style-type: none"><li>• Favorece una pérdida de peso que se mantiene a largo plazo</li><li>• Ayuda a disminuir el riesgo cardiovascular</li><li>• Favorece pérdida de grasa corporal buscando preservar la masa muscular</li><li>• Se pueden mantener los cambios en la alimentación por tiempo prolongado</li><li>• Permite mejorar calidad de vida y autonomía de la persona</li><li>• Es personalizada y adaptada a las necesidades individuales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prometen reducir cantidades exorbitantes de peso en corto tiempo</li><li>• Causan deficiencias de ciertos nutrientes al omitir por completo algún grupo de alimentos</li><li>• Favorecen problemas de salud al permitir comer ilimitadamente ciertos grupos de alimentos, al indicar un "producto dietético especial" o al eliminar los medicamentos indicados por los médicos</li><li>• El mismo tipo de dieta, con las mismas porciones de nutrientes para todas las personas</li></ul>

## Dieta desayuno

Huevo con espinacas

Agua de limon

Frijol

Frutas; manzana, pera, durazno.

## Almuerzo

Caldo de pollo (muslo sin piel) con arroz, verduras; papas, zanahoria, chayote.

1 porcion de arroz

Agua de limon

## **Cena**

5 Dobladitas de queso, a la plancha sin grasa

## **Colación**

1 taza de nuez

Con yogurt

# Diabetes

La diabetes mellitus se refiere a un grupo de enfermedades que afecta la forma en que el cuerpo utiliza la glucosa en la sangre. La glucosa es una importante fuente de energía para las células que forman los músculos y tejidos. También es la principal fuente de combustible del cerebro.

Las afecciones de diabetes crónica comprenden diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2. Las afecciones de diabetes potencialmente reversibles incluyen prediabetes y diabetes gestacional

## Síntomas

Algunos de los síntomas de la diabetes tipo 1 y de la diabetes tipo 2 incluyen los siguientes:

- Sensación de estar más sediento de lo habitual.
- Micción frecuente.
- Pérdida de peso involuntaria.
- Presencia de cetonas en la orina, un producto secundario de la descomposición de músculo y grasa que se produce cuando no hay suficiente insulina disponible.
- Sensación de cansancio y debilidad.
- Sensación de irritabilidad u otros cambios en el estado de ánimo.
- Visión borrosa.
- Llagas que tardan en cicatrizar.
- Infecciones frecuentes, como infecciones en las encías, la piel o la vagina.

Si bien la diabetes tipo 1 puede aparecer a cualquier edad, suele manifestarse en la infancia o la adolescencia. La diabetes tipo 2 (el tipo más frecuente) también puede aparecer a cualquier edad, pero es más común en personas mayores de 40 años.

## Factores de riesgo

- Los factores de riesgo para la diabetes dependen del tipo de diabetes que tienes. Los antecedentes familiares pueden desempeñar un papel en todos los tipos. Los factores ambientales y la geografía pueden aumentar el riesgo de padecer diabetes tipo 1.
- En ocasiones, a los familiares de las personas con diabetes tipo 1 se les hacen análisis clínicos para comprobar la presencia de células del sistema inmunitario de la diabetes (autoanticuerpos). Si tienes estos autoanticuerpos, tendrás mayores probabilidades de padecer la enfermedad. Sin embargo, no todas las personas que tienen estos autoanticuerpos llegan a tener diabetes.

## Complicaciones

- Enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos (cardiovasculares). La diabetes aumenta en gran medida el riesgo de sufrir muchos problemas cardíacos. Entre ellos, se pueden incluir la enfermedad de las arterias coronarias con dolor de pecho (angina de pecho), ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y estrechamiento de las arterias (ateroesclerosis). Si tienes diabetes, eres más propenso a desarrollar una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.
- Daño a los nervios (neuropatía). Demasiada azúcar puede dañar las paredes de los vasos sanguíneos pequeños (capilares) que alimentan los nervios, especialmente en las piernas. Esto puede provocar hormigueo, entumecimiento, ardor o dolor, que generalmente comienza en las puntas de los dedos de los pies o las manos y se extiende progresivamente hacia arriba.

# Adenoma hipofisiario

## Gigantismo y acromegalia

El adenoma hipofisiario, también conocido como adenoma pituitario, es un tumor benigno de la hipófisis, que es una glándula localizada en el cerebro y que es responsable por controlar la producción de hormonas como cortisol, prolactina, hormona del crecimiento y hormonas que estimulan el funcionamiento de los ovarios y los testículos

El gigantismo y la acromegalia son síndromes caracterizados por la secreción excesiva de hormona de crecimiento (hipersomatotropismo), casi siempre secundarios a un adenoma hipofisiario. Antes del cierre de las epífisis, se desarrolla gigantismo. Después de su cierre se produce acromegalia que causa características faciales específicas y otros signos.

### Gigantismo

Este trastorno infrecuente se desarrolla cuando la hipersecreción de GH comienza en la infancia, antes del cierre de las epífisis. En estos pacientes aumenta la velocidad de crecimiento de los huesos y la estatura final, pero con escasa deformidad ósea. No obstante, se produce edema de los tejidos blandos y los nervios periféricos se agrandan. Con frecuencia, también se produce pubertad tardía o hipogonadismo hipogonadotrópico, que genera un hábito eunucoide (es decir, una constitución corporal que es alta y delgada con extremidades largas).

### Acromegalia

En la acromegalia, la hipersecreción de GH suele comenzar entre la tercera y la quinta década de vida. Cuando la hipersecreción de GH comienza después del cierre de las epífisis, las primeras manifestaciones clínicas son el desarrollo de características faciales toscas y edema de los tejidos blandos de las manos y los pies. El paciente experimenta cambios en su aspecto y debe utilizar aretes, guantes y zapatos más grandes. Las fotografías del paciente son importantes para determinar la evolución de la enfermedad.

### Síntomas

- En los adultos con acromegalia aumenta el vello corporal grueso y el espesor de la piel, que a menudo se oscurece. El tamaño y la función de las glándulas sebáceas y sudoríparas se incrementan, por lo que los pacientes suelen quejarse de sudoración excesiva y de mal olor corporal. El crecimiento excesivo de la mandíbula produce protrusión del maxilar (prognatismo) y maloclusión de los dientes. La proliferación cartilaginosa de la laringe provoca una voz profunda y ronca. La lengua suele ser grande y presentar un surco.
- En la acromegalia de larga data, el crecimiento de los cartílagos costales produce un tórax infundibuliforme, "en embudo" o pectus excavatum. La proliferación cartilaginosa articular

se desarrolla poco después de que el paciente comienza a sintetizar una cantidad excesiva de GH, y estos cartílagos articulares pueden experimentar necrosis y erosión. Los síntomas articulares son frecuentes y el paciente puede desarrollar una artritis degenerativa con cojera.

## Causas

- La acromegalia ocurre cuando la glándula pituitaria produce demasiadas hormonas de crecimiento en un período largo tiempo.
- La glándula pituitaria es una glándula pequeña ubicada en la base del cerebro detrás del puente de la nariz. Produce una gran cantidad de hormonas de crecimiento y de otros tipos. La hormona de crecimiento tiene un rol muy importante en tu crecimiento.

## Complicaciones

- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol alto
- Problemas en el corazón, sobre todo agrandamiento (miocardiopatía)
- Artrosis
- Diabetes tipo 2
- Agrandamiento de la glándula tiroides (bocio)
- Tumores precancerosos (pólipos) en la pared del colon
- Apnea del sueño, una afección en la que la respiración se detiene y se reanuda repetidas veces durante el sueño
- Síndrome del túnel carpiano
- Aumento del riesgo de tumores cancerosos
- Fracturas o compresión de la médula espinal
- Cambios o pérdida de la visión



## Hipertiroidismo

El hipertiroidismo, o tiroides hiperactiva, ocurre cuando la glándula tiroides produce más hormonas tiroideas de las que su cuerpo necesita.

La tiroides es una pequeña glándula con forma de mariposa ubicada en la parte delantera del cuello. Produce hormonas que controlan cómo el cuerpo usa la energía. Estas hormonas afectan a casi todos los órganos de su cuerpo y controlan muchas de las funciones más importantes de su cuerpo. Por ejemplo, afectan su respiración, frecuencia cardíaca, peso, digestión y estados de ánimo. Si no se trata, el hipertiroidismo puede causar serios problemas del corazón, huesos, músculos, ciclo menstrual y fertilidad. Sin embargo, existen tratamientos que pueden ayudar.

## Causas

- Enfermedad de Graves: Trastorno autoinmune en el que el sistema inmunitario ataca la tiroides y hace que produzca demasiada hormona. Es la causa más común
- Nódulos tiroideos: Crecimientos en la tiroides. Suelen ser benignos (no cancerosos), pero pueden volverse hiperactivos y producir demasiada hormona tiroidea. Los nódulos tiroideos son más comunes en adultos mayores
- Tiroiditis: Inflamación de la tiroides. Hace que la hormona tiroidea almacenada se filtre fuera de la glándula tiroides
- Demasiado yodo: El yodo se encuentra en algunos medicamentos, jarabes para la tos, algas y suplementos a base de algas. Tomar demasiado puede causar que su tiroides produzca demasiada hormona
- Demasiada medicina para la tiroides: Esto puede ocurrir si las personas que toman medicamentos para el hipotiroidismo (tiroides hipoactiva) toman demasiado

## Factores de riesgo

- Es mujer
- Es mayor de 60 años
- Ha estado embarazada o tuvo un bebé en los últimos 6 meses
- Ha tenido cirugía de tiroides o un problema de tiroides, como bocio
- Tiene antecedentes familiares de enfermedad de la tiroides
- Tiene anemia perniciosa, en la cual el cuerpo no puede producir suficientes glóbulos rojos sanos porque no tiene suficiente vitamina B12
- Tiene diabetes tipo 1 o insuficiencia suprarrenal primaria, un trastorno hormonal
- Consume demasiado yodo al comer grandes cantidades de alimentos o al usar medicamentos o suplementos que contienen yodo

## Síntomas

Los síntomas del hipertiroidismo pueden variar de persona a persona y pueden incluir:

- Nerviosismo o irritabilidad
- Fatiga
- Debilidad muscular
- Problemas para tolerar el calor
- Problemas para dormir
- Temblor, generalmente en las manos
- Latidos cardíacos irregulares o rápidos
- Deposiciones frecuentes o diarrea
- Pérdida de peso
- Cambios de humor
- Bocio, un agrandamiento de la tiroides que puede hacer que su cuello se vea hinchado. A veces puede causar problemas para respirar o tragar

## Tratamiento nutricional

Dieta Alimentos adecuados para el hipertiroidismo – Los alimentos de la familia de las crucíferas, por su capacidad para inhibir la absorción del yodo. – La col y las coles de Bruselas, muy rica en ácidos cafeico y clorogénico y por tanto con propiedades antitiroideas. – El rábano, otro miembro de la familia de las crucíferas absolutamente recomendable. – Las legumbres y los cacahuets también muy ricos en ácidos clorogénico y cafeico. Los frutos secos como las castañas o las nueces, también son muy ricos en ácido elágico. – El apio, las naranjas, los limones, las calabazas, los higos, o la lechuga, todos ellos ricos en ácido cafeico. – Los pimientos, los pepinos, las zanahorias, aguacates, ciruelas, berenjenas, melocotones y trigo, ricos en ácido clorogénico. – Los frutos carnosos, como la granada o la uva poseen un elevado contenido en ácido elágico que regula la producción de hormonas tiroideas, en concreto la disminuye. – Las cebollas, los espárragos, las endivias, los melones, el perejil o las patatas entrarían en el grupo de alimentos ricos en litio

son alimentos que deberían evitar los enfermos de hipertiroidismo, ya que estimulan la producción de hormonas en la tiroides (también se conocen como alimentos hipertiroidales).

yodo. – Diferentes alimentos con yodo que hay que evitar: El ajo, la avena, el coco, la avellana, las fresas, soja, girasol, lentejas, tomates, manzanas, mangos, dátiles, pistachos, anacardos, nueces del Brasil, piñas, guisantes, almendras, albaricoques, espinacas, habas y maíz.

# Hipotiroidismo

El hipotiroidismo (tiroides hipoactiva) es un trastorno en el cual la glándula tiroides no produce la cantidad suficiente de ciertas hormonas cruciales.

El hipotiroidismo puede no causar síntomas notables en las primeras etapas. Con el tiempo, el hipotiroidismo no tratado puede causar numerosos problemas de salud, como obesidad, dolor en las articulaciones, infertilidad o enfermedad cardíaca.

## Síntomas

Estos son algunos signos y síntomas del hipotiroidismo:

- Fatiga
- Aumento de la sensibilidad al frío
- Estreñimiento
- Piel seca
- Aumento de peso
- Hinchazón de la cara
- Ronquera
- Debilidad muscular
- Nivel de colesterol en sangre elevado
- Dolores, sensibilidad y rigidez musculares
- Dolor, rigidez o inflamación de las articulaciones
- Períodos menstruales irregulares o más intensos de lo normal
- Afinamiento del cabello
- Ritmo cardíaco lento
- Depresión
- Memoria deficiente
- Glándula tiroides agrandada (bocio)

## Causas

- Enfermedad autoinmune. La causa más frecuente de hipotiroidismo es un trastorno autoinmunitario conocido como tiroiditis de Hashimoto. Los trastornos autoinmunitarios ocurren cuando el sistema inmunitario produce anticuerpos que atacan tus propios tejidos. Algunas veces, este proceso involucra a la glándula tiroides.
- Respuesta al tratamiento para el hipertiroidismo. Las personas que producen demasiada hormona tiroidea (hipertiroidismo) suelen recibir tratamiento con yodo radioactivo o medicamentos antitiroideos. El objetivo de estos tratamientos es normalizar la función tiroidea. Sin embargo, a veces, corregir el hipertiroidismo puede acabar disminuyendo

demasiado la producción de la hormona tiroidea, lo que ocasiona un hipotiroidismo permanente.

- Cirugía de tiroides. Extirpar toda o gran parte de la glándula tiroides puede disminuir o detener la producción de hormonas. En ese caso, necesitarás consumir hormona tiroidea de por vida.
- Radioterapia. La radiación que se utiliza para tratar el cáncer de cabeza y cuello puede afectar la glándula tiroides y conducir al hipotiroidismo.

## Factores de riesgo

- Enfermedad de Graves: Trastorno autoinmune en el que el sistema inmunitario ataca la tiroides y hace que produzca demasiada hormona. Es la causa más común
- Nódulos tiroideos: Crecimientos en la tiroides. Suelen ser benignos (no cancerosos), pero pueden volverse hiperactivos y producir demasiada hormona tiroidea. Los nódulos tiroideos son más comunes en adultos mayores
- Tiroiditis: Inflamación de la tiroides. Hace que la hormona tiroidea almacenada se filtre fuera de la glándula tiroides
- Demasiado yodo: El yodo se encuentra en algunos medicamentos, jarabes para la tos, algas y suplementos a base de algas. Tomar demasiado puede causar que su tiroides produzca demasiada hormona
- Demasiada medicina para la tiroides: Esto puede ocurrir si las personas que toman medicamentos para el hipotiroidismo (tiroides hipoactiva) toman demasiado

## Complicaciones

- Bocio. La estimulación constante de la tiroides para liberar más hormonas puede hacer que la glándula se agrande; este trastorno se conoce como bocio. Aunque por lo general no es incómodo, un bocio más grande puede afectar tu apariencia e interferir con la deglución o la respiración.
- Problemas del corazón. El hipotiroidismo también puede estar relacionado con un riesgo mayor de padecer enfermedades del corazón e insuficiencia cardíaca, principalmente debido a que pueden presentarse altos niveles de lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL), el colesterol "malo", en personas con tiroides hipoactiva.
- Problemas de salud mental. Al inicio del hipotiroidismo, es posible que exista depresión y esta puede agravarse con el tiempo. El hipotiroidismo también puede ralentizar el funcionamiento mental.

## Bocio

El bocio es el crecimiento irregular de la glándula tiroides. La tiroides es una glándula en forma de mariposa ubicada en la base del cuello justo debajo de la nuez de Adán.

El bocio puede ser un agrandamiento general de la tiroides o puede ser el resultado de un crecimiento celular irregular que forma uno o más bultos (nódulos) en la tiroides. El bocio puede estar asociado a la ausencia de cambios en la función de la tiroides o al aumento o la disminución de las hormonas de la tiroides.

## Síntomas

La mayoría de las personas que padecen bocio no presentan signos ni síntomas más que hinchazón en la base del cuello. En muchos casos, el bocio es tan pequeño que solo se detecta durante un examen médico de rutina o una prueba por imágenes para otra afección.

Otros signos y síntomas dependen de si la función de la tiroides cambia, si el bocio crece rápido y si obstaculiza la respiración

Los signos y síntomas de hipotiroidismo incluyen los siguientes:

- Fatiga
- Aumento de la sensibilidad al frío
- Aumento de la somnolencia
- Piel seca
- Estreñimiento
- Debilidad muscular
- Problemas de memoria o concentración

## Como funcionan las hormonas

Dos hormonas producidas por la tiroides son la tiroxina (T-4) y la triyodotironina (T-3). Cuando la tiroides libera T-4 y T-3 al torrente sanguíneo, estas cumplen un papel en muchas funciones del cuerpo; por ejemplo, regulan lo siguiente:

- Conversión de los alimentos en energía (metabolismo)
- Temperatura corporal
- Frecuencia cardíaca
- Presión arterial
- Otras interacciones entre hormonas
- Crecimiento durante la infancia

## Causas

- Deficiencia de yodo. El yodo es esencial para la producción de hormonas de la tiroides. Si una persona no ingiere suficiente yodo en la dieta, la producción de hormonas disminuye y la glándula pituitaria envía una señal a la tiroides para que produzca más. Este aumento de la señal causa el crecimiento de la tiroides. En los Estados Unidos, esta causa es poco común debido al yodo añadido a la sal de mesa.
- Enfermedad de Hashimoto. La enfermedad de Hashimoto es un trastorno autoinmunitario, una enfermedad que se produce cuando el sistema inmunitario ataca los tejidos sanos. Los tejidos dañados e inflamados de la tiroides no producen suficientes hormonas (hipotiroidismo). Cuando la glándula pituitaria detecta el deterioro y hace que la tiroides cree más hormonas, la tiroides puede agrandarse.

## Factores de riesgo

- Falta de yodo en la dieta. El yodo se encuentra principalmente en el agua de mar y en el suelo de las zonas costeras. Especialmente en los países en vías de desarrollo, las personas que no tienen suficiente yodo en sus dietas ni acceso a alimentos con yodo agregado corren un mayor riesgo. Esto es poco frecuente en los Estados Unidos.
- Ser mujer. Las mujeres tienen más probabilidades de padecer bocio u otros trastornos de la tiroides.
- Embarazo y menopausia. Es más probable que ocurran problemas de tiroides en las mujeres durante el embarazo y la menopausia.
- Edad. Los bocios son más comunes después de los 40 años.

# Cáncer de tiroides

El cáncer de tiroides es una proliferación de células que comienza en la glándula tiroidea, una glándula en forma de mariposa que se encuentra en la base del cuello, justo debajo de la nuez de Adán. La glándula tiroidea produce hormonas que regulan el ritmo cardíaco, la presión arterial, la temperatura corporal y el peso

## Síntomas

- La mayoría de los cánceres de tiroides no provocan ningún signo o síntoma en las primeras etapas de la enfermedad. A medida que el cáncer de tiroides crece, es posible que provoque lo siguiente:
- Un bulto (nódulo) que se puede sentir a través de la piel del cuello
- Sensación de que los cuellos ajustados de las camisas aprietan demasiado
- Cambios en la voz, lo que incluye una ronquera cada vez mayor
- Dificultad para tragar
- Hinchazón de los ganglios linfáticos en el cuello
- Dolor en el cuello y en la garganta

## Causas

- El cáncer de tiroides comienza cuando las células en la tiroides desarrollan cambios en su ADN. El ADN de una célula contiene instrucciones que le indican a una célula qué hacer. Los cambios, que los médicos llaman mutaciones, les indican a las células que crezcan y se multipliquen rápidamente. Las células siguen viviendo cuando las células sanas mueren de forma natural. Las células que se acumulan forman una masa que se llama tumor.
- El tumor puede crecer hasta invadir tejidos cercanos y puede propagarse (hacer metástasis) hacia los ganglios linfáticos del cuello. A veces, las células cancerosas pueden propagarse más allá del cuello hacia los pulmones, los huesos y otras partes del cuerpo.
- En la mayoría de los cánceres de tiroides, no está claro qué es lo que causa los cambios en el ADN que causan el cáncer.

## Factores de riesgo

- Algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de tener cáncer de la glándula tiroidea son los siguientes:
- Sexo femenino. El cáncer de la glándula tiroidea es más frecuente en las mujeres que en los hombres. Los expertos creen que esto puede estar relacionado con la hormona estrógeno. Las personas que son de sexo femenino al nacer generalmente tienen mayores niveles de estrógeno en el cuerpo.
- Exposición a niveles altos de radiación. Los tratamientos de radioterapia en la cabeza y el cuello aumentan el riesgo de cáncer de la glándula tiroidea.
- Determinados síndromes genéticos hereditarios. Los síndromes genéticos que aumentan el riesgo de cáncer de la glándula tiroidea incluyen el cáncer medular de tiroides de tipo hereditario, la neoplasia endocrina múltiple, el síndrome de Cowden y la poliposis adenomatosa familiar. Los tipos de cáncer de tiroides que a veces pueden ser hereditarios son el cáncer medular de tiroides y el cáncer papilar de tiroides.

## Tratamiento nutricional

- Es importante que los pacientes de cáncer tengan una buena nutrición.
- Los hábitos saludables de alimentación son importantes durante el tratamiento del cáncer y después de este.
- Un especialista en nutrición es un integrante importante del equipo de atención de la salud.
- Es posible que el cáncer y los tratamientos contra el cáncer produzcan efectos secundarios que afecten la alimentación.
- El cáncer y los tratamientos contra el cáncer tal vez causen desnutrición.
- La anorexia y la caquexia son causas comunes de desnutrición en los pacientes de cáncer.



# Enfermedad de Addison

La enfermedad de Addison, también conocida como insuficiencia suprarrenal, es un trastorno poco común que se produce cuando el cuerpo no produce suficiente cantidad de determinadas hormonas. En la enfermedad de Addison, las glándulas suprarrenales, ubicadas justo por encima de los riñones, producen muy poco cortisol y, a menudo, muy poca aldosterona.

La enfermedad de Addison se presenta en todos los grupos de edad y en ambos sexos, y puede ser potencialmente mortal. El tratamiento consiste en tomar hormonas para reemplazar las que faltan.

## Síntomas

- Los síntomas de la enfermedad de Addison se suelen desarrollar lentamente, a menudo, durante varios meses. Por lo general, la enfermedad avanza de manera tan progresiva que los síntomas pasan desapercibidos hasta que se presenta una situación de estrés, como una enfermedad o una lesión, que empeora los síntomas. Entre los signos y síntomas pueden encontrarse los siguientes:
  - Fatiga extrema
  - Pérdida de peso y disminución del apetito
  - Oscurecimiento de la piel (hiperpigmentación)
  - Presión arterial baja, incluso desmayos
  - Ansias de consumir sal
  - Bajo nivel de azúcar en sangre (hipoglucemia)
  - Náuseas, diarrea o vómitos (síntomas gastrointestinales)
  - Dolor abdominal
  - Dolores musculares o articulares
  - Irritabilidad
  - Depresión u otros síntomas conductuales
  - Caída del vello corporal o disfunción sexual en las mujeres

## Causas

- Las glándulas suprarrenales están conformadas por dos secciones. El interior (médula) produce hormonas similares a la adrenalina. La capa externa (corteza) produce un grupo de hormonas llamadas corticoesteroides. Entre los corticoesteroides se encuentran los siguientes:

- Glucocorticoides. Estas hormonas, que incluyen el cortisol, influyen sobre la capacidad del organismo para convertir los alimentos en energía, desempeñan un rol en la reacción inflamatoria del sistema inmunitario y ayudan al cuerpo a responder ante el estrés.
- Mineralocorticoides. Estas hormonas, que incluyen la aldosterona, mantienen el equilibrio de sodio y potasio del cuerpo para mantener una presión arterial normal.
- Andrógenos. Las glándulas suprarrenales producen estas hormonas sexuales masculinas en pequeñas cantidades en hombres y mujeres. Estas hormonas son las responsables del desarrollo sexual de los hombres e influyen sobre la masa muscular, el deseo sexual (la libido) y el sentido de bienestar, tanto en los hombres como en las mujeres.

## Enfermedad de Cushing

Es una afección en la cual la hipófisis secreta demasiada hormona adrenocorticotropina (ACTH, por sus siglas en inglés). La hipófisis es un órgano del sistema endocrino.

La enfermedad de Cushing es una forma de síndrome de Cushing. Otras formas del síndrome de Cushing incluyen el síndrome de Cushing exógeno, el síndrome de Cushing causado por un tumor suprarrenal, y el síndrome de Cushing ectópico.

### Causas

- La enfermedad de Cushing es provocada por un tumor o crecimiento excesivo (hiperplasia) de la hipófisis. Esta glándula está localizada justo debajo de la base del cerebro. Un tipo de tumor de la hipófisis llamado adenoma es la causa más común. Un adenoma es un tumor benigno (no es canceroso).
- Con la enfermedad de Cushing, la hipófisis secreta demasiada ACTH. Esta estimula la producción y secreción de cortisol, una hormona del estrés. El exceso de ACTH provoca que las glándulas suprarrenales produzcan demasiado cortisol.
- El cortisol normalmente se secreta durante situaciones estresantes. Esta hormona también tiene otras funciones, incluyendo:
  - Controla el uso por parte del cuerpo de carbohidratos, grasas y proteínas
  - Reduce la respuesta del sistema inmunitario a la hinchazón (inflamación)
  - Regula la presión sanguínea y el balance del agua en el cuerpo

### Síntomas

- Los síntomas de la enfermedad de Cushing incluyen:
  - Obesidad de la parte superior del cuerpo (por encima de la cintura), y brazos y piernas delgados
  - Cara redonda, roja y llena (cara de luna llena)
  - Tasa de crecimiento lenta en los niños
  - Los cambios en la piel que se ven con frecuencia incluyen:
    - Acné o infecciones de la piel
    - Marcas de estiramiento purpúreas (1/2 pulgada o 1 centímetro o más de ancho), llamadas estrías, en la piel del abdomen, los muslos, la parte superior de los brazos y las mamas
    - Piel delgada con propensión a la formación de hematomas, sobre todo en los brazos y las manos.

# Síndrome de ovario poliquístico

El síndrome de ovario poliquístico es un problema hormonal que se produce durante la edad reproductiva. Si tienes el síndrome de ovario poliquístico, es posible que tengas ausencia de períodos menstruales con mucha frecuencia. Por otro lado, es posible que tengas períodos menstruales que duren muchos días. También es posible que presentes un exceso de una hormona denominada andrógeno en el organismo.

En el caso del síndrome de ovario poliquístico, se forman muchos sacos pequeños de líquido a lo largo del borde exterior del ovario. Estos sacos se denominan quistes. Los pequeños quistes llenos de líquido contienen óvulos inmaduros. Estos quistes se denominan folículos. Los folículos no liberan óvulos con regularidad.

## Síntomas

- Los síntomas del síndrome de ovario poliquístico a menudo se manifiestan en el momento del primer período menstrual. A veces, los síntomas se presentan más tarde, después de haber tenido varios períodos menstruales.
- Los síntomas del síndrome de ovario poliquístico varían. El diagnóstico del síndrome de ovario poliquístico se realiza cuando presentas al menos dos de los siguientes:
- Períodos menstruales irregulares. El hecho de tener pocos períodos menstruales o tenerlos de manera irregular son signos frecuentes del síndrome de ovario poliquístico. Lo mismo sucede con los períodos menstruales que duran muchos días o más de lo que es habitual para una menstruación. Por ejemplo, podrías tener menos de nueve períodos menstruales al año. Además, esos períodos menstruales pueden aparecer con más de 35 días de diferencia. Esto puede dar problemas para quedar embarazada.
- Exceso de andrógenos. Los niveles altos de la hormona andrógeno pueden dar lugar a un exceso de vello facial y corporal. Esto se conoce como hirsutismo. A veces, también puede aparecer acné grave y calvicie de patrón masculino.
- Ovarios poliquísticos. Los ovarios podrían ser más grandes de lo normal. Se pueden desarrollar muchos folículos que contengan óvulos inmaduros alrededor del borde del ovario. Los ovarios podrían no funcionar de la manera que deberían.

## Causas

- Se desconoce la causa exacta del síndrome de ovario poliquístico. Los factores que pueden influir incluyen los siguientes:
- Resistencia a la insulina. La insulina es una hormona que produce el páncreas. Permite que las células utilicen la glucosa, que es el principal suministro de energía del cuerpo. Si las células se vuelven resistentes a la acción de la insulina, los niveles de glucosa en la sangre pueden aumentar. Esto puede causar que tu cuerpo produzca más insulina para intentar reducir el nivel de glucosa en la sangre.

## Complicaciones

- Entre las complicaciones del síndrome de ovario poliquístico se incluyen las siguientes:
  - Infertilidad
  - Diabetes gestacional o presión arterial alta debida al embarazo
  - Aborto espontáneo o nacimiento prematuro
  - Esteatohepatitis no alcohólica: una inflamación hepática grave causada por la acumulación de grasa en el hígado
  - Síndrome metabólico: un grupo de afecciones que incluyen presión arterial alta, niveles altos de glucosa en la sangre y niveles anormales de colesterol o triglicéridos que incrementan significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de los vasos sanguíneos
  - Diabetes tipo 2 o prediabetes
  - Apnea del sueño
  - Depresión, ansiedad y trastornos de alimentación
  - Cáncer del revestimiento del útero (cáncer de endometrio)
  
- Demasiada insulina podría hacer que tu cuerpo produzca mucha cantidad de la hormona masculina andrógeno. Podrías tener problemas con la ovulación, el proceso en el que el ovario libera óvulos.
  
- Un signo de la resistencia a la insulina son las zonas oscuras y aterciopeladas en la piel y en la base del cuello, las axilas, la ingle o debajo de los senos. Otros signos pueden ser más apetito y aumento de peso.
  
- Inflamación de bajo grado. Los glóbulos blancos producen sustancias como respuesta a infecciones o lesiones (inflamación de bajo grado). La investigación demuestra que las personas con síndrome de ovario poliquístico tienen un tipo de inflamación de bajo grado y prolongada que lleva a los ovarios poliquísticos a producir andrógenos. Esto deriva en problemas cardíacos y de los vasos sanguíneos.
  
- Herencia. La investigación sugiere que ciertos genes podrían estar relacionados con el síndrome de ovario poliquístico. Tener antecedentes familiares de síndrome de ovario poliquístico puede ser un factor importante en el desarrollo de la afección