



**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO: FÁTIMA GUADALUPE AGUILAR VÁZQUEZ**

**NOMBRE DEL TEMA: INFOGRAFIA (PARKINSON, CONVULSION, ALZHIMER)**

**PARCIAL: TERCER**

**NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES**

**NOMBRE DEL PROFESOR: RODRIGO MANUEL BRAVO LOPEZ**

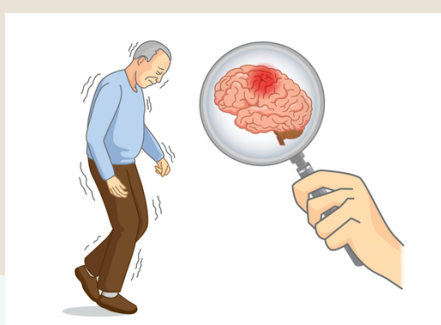
**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: NUTRICIÓN**

**CUATRIMESTRE: QUINTO**

# PARKINSON

## QUE ES

Es un trastorno progresivo que afecta el sistema nervioso y las partes del cuerpo controladas por los nervios.



## LOS SIGNOS Y SINTOMAS

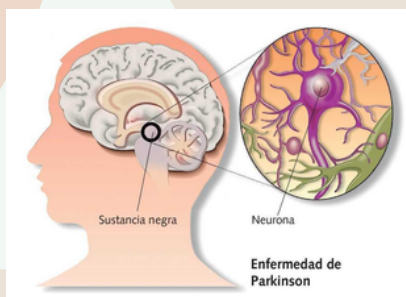
- Temblores
- Movimientos lentos (bradicinesia)
- Rigidez muscular
- Deterioro de la postura y el equilibrio
- Cambios en el habla
- Cambios en la escritura
- Pérdida de los movimientos automáticos

## FACTORES DE RIESGO

- Edad
- Herencia
- sexo
- Exposición a toxinas

## CAUSAS

- **Genes.** Los investigadores han identificado cambios genéticos específicos que pueden causar la enfermedad de Parkinson. Sin embargo, estas son poco comunes, salvo algunos casos en que muchos miembros de la familia tienen enfermedad de Parkinson.
- **Desencadenantes ambientales.** La exposición a ciertas toxinas o factores ambientales puede aumentar el riesgo de tener la enfermedad de Parkinson en el futuro, pero el riesgo es pequeño.



## COMPLICACIONES

- Dificultad para pensar
- Depresión y cambios emocionales
- Problemas de deglución
- Problemas para masticar y comer
- Problemas para dormir y trastornos del sueño
- Problemas con la vejiga
- Estreñimiento



## CUÁNDO DEBES CONSULTAR CON UN MÉDICO

Consulta a un proveedor de atención médica si presentas alguno de los síntomas asociados con la enfermedad de Parkinson; no solo para que diagnostique la afección, sino también para que descarte otras causas de tus síntomas.

## PREVENCIÓN

Debido a que se desconoce la causa de la enfermedad de Parkinson, no hay maneras comprobadas para prevenirla. En algunas investigaciones se demostró que el ejercicio aeróbico regular podría reducir el riesgo de tener la enfermedad de Parkinson.

## ¿QUÉ HAY ENTONCES DE LA DIETA PARA ENFERMOS DE PARKINSON?

- **Las grasas** deben ser en su mayoría saludables, por ejemplo las de origen vegetal (aguacate, frutos secos) pescados azules y carne blanca. Evita las ultraprocesadas y fritas.
- **Las verduras y frutas** ayudan tanto con la hidratación como contra el estreñimiento. En especial, las semillas de chía y las ciruelas.
- **Los azúcares**, mejor evitarlos, al menos los simples (bollería y zumos industriales, azúcar blanco y moreno...). Mejor recurrir a hidratos como verduras y frutas, antes mencionadas, o cereales, arroz y pasta integral.
- **Las proteínas** cobran verdadera importancia pues ayudan a formar, reparar y mantener músculos, huesos y otros tejidos. Utiliza pescado, huevos, legumbres, lácteos y carnes magras. Las proteínas vegetales son ricas en fibra y bajas en grasa.



# CONVULSION

## QUE ES

Es una alteración eléctrica repentina y no controlada en el cerebro. Puede provocar cambios en el comportamiento, los movimientos o sentimientos, y en los niveles de conciencia. Tener dos o más convulsiones con tan solo 24 horas de diferencia y cuya causa no puede identificarse a menudo se considera epilepsia.

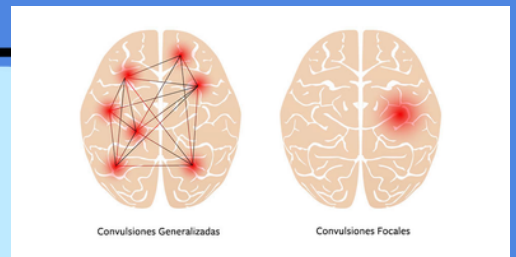


## SÍNTOMAS

- Confusión temporal
- Episodios de ausencias
- Movimientos espasmódicos incontrolables de brazos y piernas
- Pérdida del conocimiento o conciencia
- Síntomas cognitivos o emocionales, como miedo, ansiedad o deja vú

## CAUSAS

- Fiebre alta, que puede estar asociada a una infección como la meningitis
- Falta de sueño
- Luces parpadeantes, patrones que se desplazan u otros estímulos visuales
- Bajo nivel de sodio en la sangre (hiponatremia), lo que puede suceder con la terapia con diuréticos
- Medicamentos, como ciertos analgésicos, antidepresivos o terapias para dejar de fumar, que reducen el umbral convulsivo
- Un traumatismo craneal que causa un área de sangrado en el cerebro
- Anormalidades de los vasos sanguíneos en el cerebro
- Trastornos autoinmunitarios, incluidos el lupus eritematoso sistémico y esclerosis múltiple
- Accidente cerebrovascular
- Tumor cerebral
- Usar drogas ilícitas o recreativas, como anfetaminas o cocaína
- Abuso de alcohol, durante momentos de abstinencia o de extrema embriaguez
- Infección por el virus de la COVID-19



## COMPLICACIONES

- Caídas. Si sufres alguna caída durante una convulsión, puedes lastimarte la cabeza o romperte un hueso.
- Ahogo. Si tienes una convulsión mientras nadas o te bañas, estás en riesgo de ahogarte accidentalmente.
- Accidentes automovilísticos. Una convulsión que causa pérdida de conciencia o control puede ser peligrosa si estás conduciendo un automóvil u operando maquinaria.
- Complicaciones en el embarazo. Las convulsiones durante el embarazo pueden ser peligrosas tanto para la madre como para el bebé, y ciertos medicamentos antiepilépticos aumentan el riesgo de defectos al nacer. Si tienes epilepsia y tienes planes de quedar embarazada, trabaja con tu médico para que pueda ajustar tus medicamentos y controlar tu embarazo, según sea necesario.
- Problemas de salud emocional. Las personas con convulsiones son más propensas a tener problemas psicológicos, como depresión y ansiedad. Los problemas pueden ser el resultado de dificultades para lidiar con la afección y de los efectos secundarios de los medicamentos.

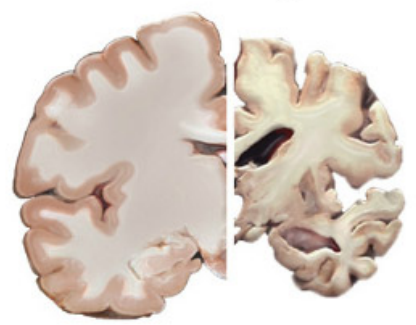


# ALZHEIMER

## QUE ES

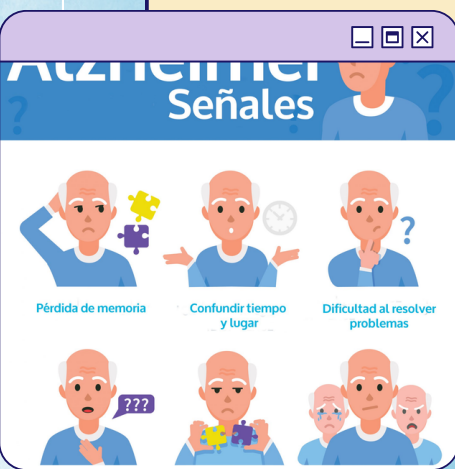
Es un trastorno neurológico progresivo que hace que el cerebro se encoja (atrofia) y que las neuronas cerebrales mueran. La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia, un deterioro continuo en el pensamiento, el comportamiento y las habilidades sociales que afecta la capacidad de una persona para vivir de forma independiente.

Cerebro saludable Alzheimer grave



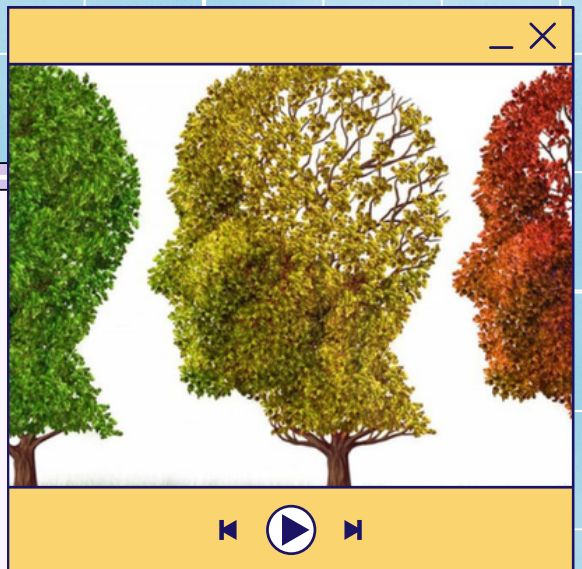
## SINTOMAS

- Memoria
- El pensamiento y el razonamiento
- Hacer valoraciones y tomar decisiones
- Planificar y realizar actividades familiares



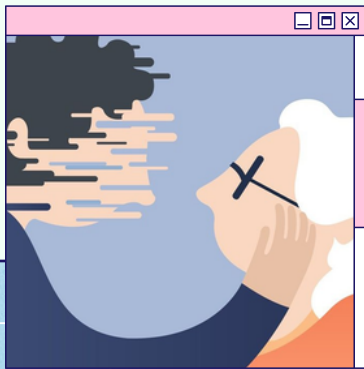
## Cambios en la personalidad y en la conducta

- Depresión
- Apatía
- Aislamiento social
- Cambios de humor.
- Desconfianza en los demás
- Irritabilidad y agresividad
- Cambios en los patrones de sueño
- Desorientación
- Pérdida de la inhibición
- Delirios, como creer que te robaron



## CAUSAS

Las causas exactas de la enfermedad de Alzheimer no se comprenden en su totalidad. Pero a un nivel básico, las proteínas del cerebro no funcionan con normalidad, lo que interrumpe el trabajo de las neuronas cerebrales y provoca una serie de eventos tóxicos.



## FACTORES DE RIESGO

- Edad
- Antecedentes familiares y genética
- Síndrome de Down
- Deterioro cognitivo leve
- Traumatismo craneal
- Estilo de vida y salud del corazón
- Patrones de sueño deficientes
- Consumo excesivo de alcohol
- Contaminación del aire



## REDUCIR EL RIESGO DE PADECER LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

- Consumir al menos 3 porciones de granos integrales al día
- Comer vegetales de hojas verdes 6 veces a la semana
- Agregar frutas a su dieta
- Reducir el consumo de carne roja
- Comer pescado al menos 2-4 veces a la semana
- Consumir productos lácteos bajos en grasa dos veces por semana
- Incluir fibra en su dieta (por ejemplo, frijoles)
- Comer una variedad de nueces con regularidad
- Limitar el consumo de alimentos fritos y comida chatarra
- Usar aceite no saturado para cocinar (por ejemplo, aceite de oliva)
- Limitarse a una sola copa de vino todos los días
- Dejar de fumar
- Hacer ejercicios físicos

