



Nombre del Alumno: Eduardo Morales González

Nombre del tema : Alimentación en diferentes patologías: hipertensión, diabetes, enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares

Parcial : Segundo

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: L..N. Gabriela Unice García Ezpinosa

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercer

Hipertensión arterial.

Definición y diagnóstico de la hipertensión arterial.

La hipertensión se define como el aumento persistente de la presión arterial, los valores normales son 120/80 mmHg, cuando estos valores se elevan se origina la hipertensión, existen etapas en su clasificación, normal, pre hipertensión, hipertensión fase 1 e hipertensión fase 2. Hay pacientes que son asintomáticos es decir no presentan ningún síntoma o malestar aparente, se debe de tener cuidado con esta enfermedad por que puede llegar a afectar el sistema cardiaco, renal, vascular e incluso la vista. Esta se puede denotar por el sobrepeso y la obesidad por el consumo inadecuado de sodio, por genética, por el consumo de algunos medicamentos, por falta de ejercicio o por el exceso de alcohol. Aunque también la edad, los altos niveles de colesterol en la sangre y la diabetes mellitus pueden ser factores de riesgo.

Tratamiento de la hipertensión.

El tratamiento se relaciona con la fase en la que se encuentra la enfermedad, el objetivo del tratamiento es disminuir los valores de la presión, el tratamiento se puede dividir en tratamiento medico y tratamiento nutricional.
El primer paso es con la ayuda de su IMC, una dieta adecuada- reducir el consumo de sodio en la dieta, una alimentación sana, hacer ejercicio y disminuir el consumo de alcohol.
Comer frutas y verduras, 5 comidas diarias, consumir lácteos bajos en sodio y grasa, disminuir el consumo de carne rojas y aumentar el consumo de pollo y pescado.

Diabetes mellitus.

Definición y diagnóstico de la diabetes mellitus.

Un grupo de enfermedades debido a altas concentraciones de glucosa en la sangre a causa de defectos en la secreción y la acción de insulina, diabetes tipo 1, diabetes tipo 2, diabetes gestacional, prediabetes.

Los pacientes con diabetes 1 nacen con esta enfermedad debido al problema de la producción de insulina.

La diabetes tipo 2 es la más común y los pacientes no requieren insulina para vivir si la necesitan en su tratamiento.

La gestacional es un padecimiento en el embarazo y aproximadamente un 7% de las embarazadas la pueden presentar.

Tratamiento de la diabetes.

En el caso de diabetes tipo 1 los pacientes deben seguir un tratamiento farmacológico. El uso de insulina puede ayudar a disminuir el riesgo de complicaciones, realizar actividad física y una alimentación sana.

Diabetes tipo 2 es hacer cambios en el ámbito alimenticios y cambios en su estilo de vida, si el paciente no se cuida puede llegar a tener complicaciones como el paciente que tiene diabetes tipo, ya que este tipo de diabetes se presenta en la personas con sobrepeso y obesidad ellos necesitan realizar actividad física y visitar o buscar la ayuda nutricional.

Para la diabetes gestacional el tratamiento es similar a la diabetes tipo 2, el control debe de ser continuo por que esto puede hacer que el bebe crezca demasiado, se forme demasiado liquido y el parto se adelante.

Los pacientes con diabetes deben eliminar totalmente de sus dietas los azúcares simples, el consumo del alcohol esta prohibido para cualquier tipo de diabetes.

Enfermedades gastrointestinales.

Trastorno esofágicos.

El esófago es el responsable de la deglución de desde la boca hasta el estomago, el trastorno esofágico puede deberse a una alteración del mecanismo de deglución, a una obstrucción a un proceso inflamatorio. Los síntomas mas evidentes es el reflujo, inflamación, y malestar en general. Por ello el tratamiento nutricional y la preparación de alimentos es muy importante, el asunto es que el estomago no se irrite, así prevenir el dolor, el tratamiento es mezclar dieta blanda y suave.

Trastorno del estomago

Indigestión y dispepsia

Dispepsia se aplica al dolor o molestias al abdomen superior, se sabe que la alimentación, el estrés, y otros factores acerca del estilo de vida son muy importantes para que se presente la indigestión. El tratamiento nutricional consiste en no excederse en la alimentación, no consumir lípidos, azúcar, cafeína, especias y alcohol, recomendablemente hacer ejercicio.

Gastritis y úlceras pépticas.

Es ocasionada por una infección que la ocasiona una bacteria *Helicobacter pylori*, debe tratarse lo mas antes posible con fármacos para que la infección no avance y no llegue a causar una úlcera o el cáncer. La dieta debe ser suave y blanda, cuidando el aporte de energía y vitaminas.

Enfermedades del intestino delgado y grueso.

Las flatulencias, el estreñimiento, la diarrea, no son enfermedades si no síntomas. El tratamiento medico y nutricional para este mal es eliminar de la dieta el gluten. Es importante modificar ciertos hábitos y se recomienda no tomar alimentos demasiados fríos o calientes, comer despacio y masticar bien los alimentos.

Enfermedades cardiovasculares.

Aterosclerosis.

Es la causa más común de presentar enfermedades cardiovasculares, se caracteriza por engrosamiento y estenosis de las paredes arteriales causa de inflamación y acumulación de colesterol oxidado, células de músculo liso, es un proceso donde intervienen factores genéticos, edad, alimentación, falta de actividad física entre otros.

Las principales manifestaciones son: ictus isquémico, crisis isquémica, infarto al miocardio, enigma de pecho, muerte repentina. El tratamiento depende del avance de la enfermedad y la salud del paciente. Quitar de la dieta alimentos altos en colesterol.

Hiperlipidemias

Los lípidos en sangre son el colesterol y los triglicéridos. La hipercolesterolemia es el nivel elevado de colesterol en la sangre y la hipertrigliceridemia es el nivel elevado en ayunas de triglicéridos. Estas se pueden afectar por el estrés, consumo del alcohol, hipertensión, diabetes, obesidad, tabaquismo. El tratamiento dietético y los cambios de estilo de vida son necesarios para reducir estas enfermedades