



**Nombre del alumno: Andrin Armin
Córdova Pérez.**

**Nombre del profesor: Gabriela Eunice
García.**

**Nombre del trabajo: Cuadro
Sinóptico.**

Materia: Nutrición clínica.

Grado: 3er Cuatrimestre.

Grupo: a

HIPERTENSIÓN

Definición

La hipertensión se define como “el aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de área sobre las paredes de las arterias”

El diagnóstico para la hipertensión en niños y adolescentes es diferente que en los adultos, y se debe diagnosticar por el pediatra o médico de cabecera junto con el nutriólogo.

diagnóstico de la hipertensión

Los valores normales de presión arterial para el ser humano son: < 120 mm Hg de presión sistólica y < 80 mm Hg de presión diastólica. Existe una clasificación que ayuda a diagnosticar y a clasificar la hipertensión arterial; sus etapas son: normal, pre hipertensión, hipertensión fase 1 e hipertensión fase 2

Tratamiento de la hipertensión

El primer paso es evaluar si el paciente hipertenso, en cualquiera de sus etapas, presenta un problema de sobrepeso o de obesidad con base en el IMC. Se estima que “por cada kilogramo de pérdida de peso se espera una reducción de aproximadamente 1 mm Hg en la presión sistólica y diastólica”.

La hipertensión arterial se puede detonar debido al sobrepeso y a la obesidad, por una alimentación inadecuada (alta en sodio), por genética, por el uso de ciertos medicamentos, por falta de actividad física y por consumir alcohol en exceso. Aunque también la edad (hombres mayores de 55 años y mujeres mayores de 65)

Con respecto al plan de alimentación, se recomienda controlar el consumo de sal, para ello se puede tomar como base, la dieta modificada en contenido de sodio que se estudió en la unidad 1

Diabetes

La diabetes se puede presentar en cualquier edad, sexo, nivel socioeconómico, etc.; cuando se detona, el diagnóstico apropiado, así como el manejo y tratamiento adecuados son fundamentales para tener una buena calidad de vida

Diabetes tipo 1

Los pacientes deben seguir un tratamiento farmacológico: el suministro de insulina para disminuir el riesgo de presentar complicaciones propias de la enfermedad, así como realizar actividad física, disminuir de peso (si se requiere) y una alimentación adecuada

En las fases finales de la diabetes, se presentan diversas complicaciones en el paciente, como ceguera; pérdida de extremidades; incorrecto funcionamiento de los riñones, lo cual origina la necesidad de diálisis; entre otros problemas, pero todo esto se puede evitar al prevenir su aparición

Diabetes tipo 2

El tratamiento es prácticamente de cambios en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida; es importante mencionar que si el paciente con este tipo de diabetes no se cuida, presentará las mismas complicaciones que el paciente con diabetes tipo 1 a largo plazo

La diabetes mellitus "comprende un grupo de enfermedades caracterizadas por concentraciones altas de glucosa en sangre a causa de defectos en la secreción y/o la acción de la insulina"

Diabetes gestacional

El tratamiento es similar al de la diabetes tipo 2, sin embargo, el control para las pacientes embarazadas con diabetes es mayor, debido a que esta enfermedad puede generar que el bebé crezca demasiado, se forme demasiado líquido amniótico y el parto se adelante

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

El aparato digestivo es muy complejo, sólo el intestino delgado mide entre 7 y 9 metros, es perfecto su acomodo y funcionamiento; en este sistema intervienen órganos, enzimas y otros factores para funcionar. En esta unidad se explicarán las enfermedades más comunes de este sistema y sus tratamientos nutricionales

Paciente con colitis

Comer despacio y masticar bien los alimentos. • Comer frutas tres veces al día y verduras dos veces al día (de preferencia cocida). • Tomar dos vasos de agua con cada alimento (cinco comidas). • Sentarse en el baño diariamente después de desayunar

Trastornos esofágicos

Los alimentos que se deben evitar en este tipo de padecimientos esofágicos son: Grasas, Alcohol, Café (cafeína), Condimentos y especias, Picantes e irritantes, Refrescos o bebidas gaseosas, Alimentos ácidos como los cítricos, Alimentos muy duros o que lastimen al tragar.

Diverticulosis

Los alimentos prohibidos para este padecimiento son: a) Alimentos con cáscara o semilla (tuna, uva, guayaba, etc.). b) Alimentos fritos o con grasa en exceso (papas fritas, donas, etc.). c) Carnes o pescados ahumados o en conserva. d) Leguminosas (frijol, alubia, chícharo, lenteja, haba, garbanzo)

Trastornos del estómago

El tratamiento nutricional consiste en no excederse en la alimentación, no consumir lípidos, azúcar, cafeína, especias y alcohol. Los hábitos que se deben implementar de inmediato son: hacer ejercicio durante 30 minutos diarios, tener una dieta adecuada y evitar el estrés. El médico determinará si es necesario un tratamiento farmacológico

Es importante modificar ciertos hábitos, y se recomienda no tomar alimentos demasiado fríos o calientes, comer despacio y masticar bien los alimentos, tener horario fijo de alimentación y tomar líquidos en abundancia (ocho vasos diarios = dos litros de agua)

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Aterosclerosis

La aterosclerosis es la causa más común de presentar enfermedades cardiovasculares, “es la enfermedad caracterizada por engrosamiento y estenosis de las paredes arteriales a causa de inflamación y acumulación de colesterol oxidado, células de músculo liso y fibroblastos debajo de la íntima, o capa más interna de las arterias

Para diagnosticar este padecimiento es necesario evaluar los niveles de colesterol en sangre, tanto de colesterol bueno (HDL) como de colesterol malo (LDL), así como los niveles de triglicéridos, con un perfil de lípidos

También se deben evaluar otros riesgos para el diagnóstico, como el tabaquismo, la falta de actividad física, la alimentación inadecuada, el estrés y el consumo de alcohol

Hiperlipidemias

Los lípidos en sangre son el colesterol y los triglicéridos. La hipercolesterolemia “es el nivel elevado de colesterol en sangre” y la hipertrigliceridemia “es el nivel elevado en ayunas de triglicéridos en plasma”

Las moléculas de colesterol unidas a una proteína (lipoproteína) forman dos tipos de colesterol: el colesterol bueno (HDL) o de alta densidad y el colesterol malo (LDL) o de baja densidad.

Los factores dietéticos que elevan el colesterol total, el colesterol LDL y los triglicéridos, aumentando el riesgo de presentar aterosclerosis son:

- 1) Consumo de ácidos grasos saturados y trans
- 2) Colesterol
- 3) Exceso de energía en la dieta

Las recomendaciones alimentarias para disminuir el riesgo de presentar hiperlipidemias son:

- 1: Controlar el consumo de calorías en la dieta y aumentar la actividad física para obtener o mantener un peso adecuado.
- 2: Consumir frutas y verduras.
- 3: Consumir cereales integrales y alimentos ricos en fibra.
- 4: Aumentar el consumo de pescado por lo menos dos veces a la semana.
- 5: Preferir carnes magras