



**Mi Universidad**

## **Nutrición clínica**

*Jesús Antonio Guzmán Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3ro*

*Lugar y Fecha de elaboración: Frontera Comalapa Chis. A 31 de julio 2023*

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y DIABETES

La hipertensión arterial y la diabetes son enfermedades que sólo se pueden controlar y tratar, ya sea que se hereden o se adquieran, pero afortunadamente es posible prevenirlas: la alimentación adecuada, los buenos hábitos alimentarios y la actividad física, son tres conceptos fundamentales para la prevención y el tratamiento de ambos padecimientos.

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### Tratamiento de la hipertensión arterial

- Entre la diabetes mellitus y la dieta existe una estrecha relación, ya sea que la enfermedad se encuentre en etapa inicial o en una etapa más avanzada: la alimentación adecuada en los pacientes diabéticos tiene un efecto extremadamente importante y con resultados realmente increíbles.

- Los valores normales de presión arterial para el ser humano son: < 120 mm Hg de presión sistólica y < 80 mm Hg de presión diastólica. Cuando comienzan a elevarse estos valores, se origina la hipertensión. 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 se puede dividir en: tratamiento médico y tratamiento nutricional. Debido al enfoque de este libro, se detallará el tratamiento nutricional; así, la preparación de menús para el paciente hipertenso es fundamental.

## Tratamiento de la diabetes mellitus

Para la diabetes tipo 2

- sin embargo, todos los tratamientos tienen el mismo objetivo: disminuir y controlar la enfermedad para tener una mejor calidad de vida.

En el caso de la diabetes mellitus 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.

Para la 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. Debido a que este tipo de diabetes suele presentarse en pacientes con sobrepeso y obesidad, que no realizan actividad física, y que tienen pésimo

# ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES Y CARDIOVASCULARES

## Trastornos del estómago

- El término "dispepsia se aplica a las molestias o el dolor persistente en el abdomen superior. Las molestias pueden atribuirse a causas orgánicas como el reflujo esofágico, gastritis o úlceras pépticas, afectación biliar o cualquier otro trastorno identificable".<sup>120</sup>

- La gastritis y las úlceras pépticas "pueden aparecer como consecuencia de la alteración de la integridad de la mucosa gástrica por una infección, un compuesto químico o una causa neurológica".<sup>121</sup>
- La causa de gastritis más común originada por una infección es la que ocasiona la bacteria *Helicobacter pylori*, y debe tratarse lo antes posible con fármacos, debido a que si la infección avanza puede generar úlceras pépticas y cáncer. Esta bacteria existe en el estómago en cantidades adecuadas y, dependiendo del paciente, no genera daño.

## Enfermedades del intestino delgado y grueso

- Las flatulencias (gases), el estreñimiento, la diarrea, y la esteatorrea (presencia de grasa en sangre), no son enfermedades, son síntomas que suelen aparecer cuando existe alguna enfermedad.

- Estos síntomas pueden aparecer a diario como consecuencia de infecciones, alimentación y hábitos inadecuados, y excesos alimentarios.
- Las enfermedades más comunes del intestino delgado son: 1) Celiacía (intolerancia al gluten)
- 2) Infecciones
- 3) Intolerancia a la lactosa

- La celiacía o intolerancia al gluten es "un trastorno inflamatorio del intestino delgado que se debe a una respuesta auto inmunitaria inadecuada frente a la ingesta de gluten por personas intolerantes al gluten".<sup>123</sup>

- El tratamiento médico y nutricional para este padecimiento consiste en eliminar de la dieta diaria todo lo que contenga gluten.

## La intolerancia a la lactosa

- es el padecimiento más común, y se refiere a la intolerancia al azúcar de la leche; precisamente, su tratamiento es eliminar de la dieta la lactosa, es decir, no consumir lácteos y sus derivados en la dieta diaria. En la actualidad, existen varias opciones de productos deslactosados, que ofrecen a quienes tienen este padecimiento, una opción para consumir una dieta más variada.

# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

## Definición

- Las enfermedades cardiovasculares generan millones de muertes en el mundo: en muchos países, son la causa número uno de muerte, ya sea por infartos o por enfermedades cardíacas coronarias. Existen gran número de factores de riesgo para presentar estas enfermedades, aunque los principales son el sobrepeso y la obesidad, así como la alimentación inadecuada.

## 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".

## 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"

- pueden afectar de manera negativa por estrés, consumo de alcohol, hipertensión, diabetes, obesidad, tabaquismo, falta de actividad física, edad y cambios hormonales en las mujeres.