



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA
LICENCIATURA EN NUTRICION
SEXTO CUATRIMESTRE TERCER PARCIAL
MAPA CONCEPTUAL:
ARTRITIS
ADULTO MAYOR
DOCENTE
ITALIA YAMILETH
ALUMNA:
VALERY CONCEPCION CABRERA CRISPIN
TAPACHULA CHIAPAS.**

Artritis

Qué es?

La artritis reumatoide es un trastorno inflamatorio crónico que puede afectar más que solo las articulaciones. En algunas personas, la afección puede dañar distintos sistemas corporales, incluida la piel, los ojos, los pulmones, el corazón y los vasos sanguíneos.

sintomas

- Articulaciones sensibles, calientes e hinchadas
- Rigidez articular que generalmente empeora por las mañanas y después de la inactividad
- Cansancio, fiebre y pérdida del apetito

Causas

La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmunitaria. Generalmente, tu sistema inmunitario ayuda a proteger el cuerpo de una infección o de una enfermedad. En la artritis reumatoide, el sistema inmunitario ataca el tejido sano en las articulaciones. También puede causar problemas médicos en el corazón, los pulmones, los nervios, los ojos y la piel.

Factores de riesgo

- El sexo.** Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar artritis reumatoide.
- Edad.** La artritis reumatoide se puede producir a cualquier edad, pero más frecuentemente comienza a mediana edad.
- Antecedentes familiares.** Si un familiar padece artritis reumatoide, el riesgo de que padezcas la enfermedad puede ser mayor.

Tratamiento nutricional

- Hacer una dieta rica en vitaminas y minerales antioxidantes: Vitamina A, C, E. Minerales como el Zinc y el Selenio.
- Comer alimentos ricos en carotenos: zanahoria, calabaza, boniato, mango, papaya, melocotón, albaricoque.
- Comer alimentos basificantes (fruta, verdura, hortalizas, legumbres, tubérculos como la patata, olivas, frutos secos, fruta seca, miel) y disminuir alimentos acidificantes (todos los cereales, carnes, embutidos, derivados del cacahuete, pescados aunque menos).

Artrosis

Que es?

La artrosis es una **enfermedad reumática crónica** que lesiona el cartilago articular. Se produce fundamentalmente en las manos, las rodillas, la cadera y la columna cervical y lumbar. Provoca **dolor y rigidez** e impide que se puedan realizar con normalidad algunos movimientos tan cotidianos como cerrar la mano, subir escaleras o caminar.

sintomas

Los síntomas más frecuentes son el **dolor articular**, la **limitación de los movimientos**, los **crujidos** y, en algunas ocasiones, el **derrame articular**. Además, algunas personas pueden presentar **rigidez y deformidad articular**.

causas

- **Edad:** aumenta de forma exponencial a partir de los 50 años
- Sexo:** afecta sobre todo a mujeres mayores de 50-55 años
- Genética:** esta enfermedad reumática no es hereditaria, pero sí tiene un componente de riesgo genético que, **junto con otros factores**, puede hacer que aparezca con más facilidad en los sujetos que tienen una historia familiar.

Factores de riesgo

- Edad avanzada. El **riesgo** de tener **artrosis** aumenta con la edad.
- Sexo: mujeres son mas propensas a padecer artrosis
- Obesidad.
- Lesiones articulares.
- Tensión repetida en la articulación.
- La genética.
- Deformidades óseas.
- Ciertas enfermedades metabólicas.

Tratamiento nutricional

- 1.Pescados que nos aporten omega 3,6,9
- 2.Lácteos.
- 3.Vegetales de hojas verde oscuro.
- 4.Brócoli.
- 5.Té verde.
- 6.Ajo.
- 7.Frutos secos.

BIBLIOGRAFIA

- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/symptoms-causes/syc-20353648>
- <https://www.alimmenta.com/dietas/artritis/#:~:text=Lo%20más%20importante%20a%20tener,%2C%20papaya%2C%20melocotón%2C%20albaricoque.>
- <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/musculos-y-huesos/artrosis.html>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/osteoarthritis/symptoms-causes/syc-20351925>