



Nombre: Mauren Fernanda Méndez Pacheco

Actividad: Resumen

Tema: "Diabetes e Hipertensión"

Maestra: Claudia Fernanda López Bartolón

Materia: Síndrome Metabólico

Parcial: 2do

Carrera: Nutrición Humana

Diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía.

Su cuerpo descompone la mayor parte de los alimentos que come en azúcar (también llamada glucosa) y los libera en el torrente sanguíneo. El páncreas produce una hormona llamada insulina, que actúa como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que estas la usen como energía.

Con diabetes, su cuerpo no produce una cantidad suficiente de insulina o no puede usar adecuadamente la insulina que produce. Cuando no hay suficiente insulina o las células dejan de responder a la insulina, queda demasiada azúcar en el torrente sanguíneo y, con el tiempo, esto puede causar problemas de salud graves, como enfermedad del corazón, pérdida de la visión y enfermedad de los riñones.

¿Qué tipos de diabetes hay?

Existen cuatro tipos principales de diabetes:

- Diabetes tipo 1. Suele aparecer con mayor frecuencia en la infancia o la juventud, aunque es posible que se manifieste más tardíamente. Aunque su origen todavía no está muy claro, se sospecha que existe una reacción autoinmune que provoca que las defensas del propio organismo ataquen a las células productoras de insulina del páncreas, lo que da lugar al déficit de esta sustancia. Las personas que la padecen necesitan inyecciones diarias de insulina para controlar sus niveles de glucosa en sangre, sin las que no podrían sobrevivir.
- Diabetes tipo 2. Es el tipo más común de diabetes.. Cuando se sufre diabetes tipo 2, el organismo puede producir insulina, pero no lo hace en la cantidad adecuada o no es capaz de responder a sus efectos, lo que provoca la acumulación de la glucosa en la sangre. En ocasiones, tarda años en diagnosticarse porque pueden no existir síntomas que alerten de este problema.
- Diabetes gestacional. Durante el embarazo puede ocurrir que los cambios hormonales propios de este estado originen un bloqueo de la función de la insulina.
Cuando esto sucede, los niveles de glucosa se pueden incrementar en la sangre de una mujer embarazada. Suele presentarse en una etapa avanzada de la gestación y afecta a alrededor del 5% de las mujeres embarazadas.

- Diabetes tipo LADA. La Fundación para la Diabetes advierte de que en los últimos años se está prestando atención a un tipo de paciente con diabetes tipo 2, pero que, al mismo tiempo, presenta los anticuerpos positivos característicos del tipo 1. Probablemente, este tipo de diabéticos acabe necesitando tratamiento con insulina.

Diagnóstico

Para diagnosticar la diabetes se requiere realizar una glucemia basal y, en determinadas ocasiones una curva de glucemia. La determinación de la glucemia se puede realizar en sangre capilar o en sangre venosa (extracción con aguja en vena). En general, para la determinación de la glucosa se emplea sangre capilar, aunque en los países anglosajones se prefiere la extracción de sangre venosa. En la sangre capilar se obtienen valores más altos que en sangre venosa, aproximadamente 5 mg/dl. Para determinar la glucemia actualmente se realizan procedimientos fundamentalmente enzimáticos que son totalmente específicos para la glucosa como, por ejemplo, los métodos de la hexoquinasa o el de la glucosadeshidrogenasa. Según estas determinaciones, se considera que padecen diabetes las personas que poseen un valor de la glucemia basal o glucemia tras un ayuno de 12 horas igual o superior a 126 mg/dl.

Los valores de referencia para la glucemia en ayunas (glucemia basal) son los siguientes:

- Para la glucosa normal: 65-105 mg/dl.
- Alteración de la glucosa en ayunas: 110-126 mg/dl.
- Diabetes igual o superior a 126 mg/dl.

La determinación de glucosa posprandial se realiza tras la administración vía oral de aproximadamente 100 g de glucosa en adultos y 1,75 g/kg de peso en niños. Así, los análisis de glucemia practicados aproximadamente 2 horas después de un desayuno rico en hidratos de carbono, se denominan glucemia posprandial y sus valores en sangre capilar son los siguientes:

- Normal: menor a 120 mg/dl.
- Sospechoso: mayor a 120 mg/dl.

Complicaciones crónicas

Son aquellas alteraciones de los tejidos del organismo que afectan de manera más o menos específica a las personas diabéticas. Se trata de lesiones irreversibles que se clasifican en:

- Microangiopatías. Como la retinopatía y la nefropatía, que afectan a los vasos de pequeño calibre.
- Macroangiopatías. Como la arteriosclerosis, que afectan a los vasos de gran calibre.
- Neuropatías. Afectan al sistema nervioso (neuropatía periférica o neuropatía vegetativa).

Tratamiento nutricional:

No existe una dieta o un plan de comidas específico que funcione para todos. Es posible que su profesional de la salud le pida que consulte con un dietista registrado o un educador en diabetes que pueda ayudarle a diseñar el mejor plan de alimentación para usted. El plan considerará:

- Cualquier medicamento que tome
- Su peso
- Cualquier otra afección de salud que tenga
- Su estilo de vida y gustos
- Sus metas

Todos los planes de alimentación para la diabetes tienen algunas cosas en común, incluyendo comer alimentos correctos en cantidades adecuadas en los momentos apropiados.

¿Qué alimentos debo consumir si tengo diabetes?

Comer los alimentos adecuados para la diabetes significa comer una variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos:

- Frutas y vegetales
- Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena
- Proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu
- Productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso

¿Qué alimentos debo limitar para controlar mi nivel de azúcar en sangre?

Para mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control, es posible que deba reducir el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de carbohidratos. Esto no significa que nunca pueda disfrutarlos. Pero necesitará consumirlos con menos frecuencia o en cantidades más pequeñas.

Los alimentos y bebidas ricos en carbohidratos que debe limitar incluyen:

- Alimentos azucarados como dulces, galletas, pasteles, helados, cereales endulzados y frutas enlatadas con azúcar agregada
- Bebidas con azúcares añadidos, como jugos, refrescos regulares y bebidas deportivas o energéticas regulares
- Arroz blanco, tortillas, panes y pastas, especialmente los elaborados con harina blanca
- Verduras con almidón, como papas blancas, maíz y guisantes
- También es posible que deba limitar la cantidad de alcohol que bebe, así como la cantidad de grasa y sal que consume.

¿Qué más debo saber sobre las dietas para diabéticos?

Si tiene diabetes, es importante consumir la cantidad adecuada de alimentos todos los días. Su plan de alimentación incluirá cuánto comer, de modo que obtenga la cantidad recomendada de carbohidratos en cada comida o refrigerio. Aprenderá a contar carbohidratos y medir su comida.

También es importante comer en el momento adecuado. Deberá planificar comidas regulares y equilibradas para evitar niveles altos o bajos de azúcar en sangre. Puede ayudar consumir cerca de la misma cantidad de carbohidratos en cada comida. Su plan de alimentación también le enseñará cómo ceñirse a su plan en casa y cuando salga a comer.

Comer sano para controlar el azúcar en sangre requiere cierto esfuerzo. Pero la recompensa es la oportunidad de vivir una vida más saludable con diabetes.

Hipertensión

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.

Si se deja sin tratamiento, la presión arterial puede llevar a muchas afecciones médicas. Estas incluyen enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, problemas en los ojos y otros problemas de salud.

Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. El número superior se denomina presión arterial sistólica. El número inferior se llama presión arterial diastólica. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mm Hg).

Una presión arterial normal es cuando la presión arterial es menor a 120/80 mm Hg la mayoría de las veces.

Una presión arterial alta (hipertensión) es cuando uno o ambos números de la presión arterial son mayores de 130/80 mm Hg la mayoría de las veces.

Si el valor del número superior de su presión arterial es entre 120 y 130 mm Hg y el valor del número inferior es menor a 80 mm Hg, se denomina presión arterial elevada.

Causas

Muchos factores pueden afectar la presión arterial, incluso:

- La cantidad de agua y de sal que usted tiene en el cuerpo
- El estado de los riñones, el sistema nervioso o los vasos sanguíneos
- Sus niveles hormonales

Es más propenso decir que la presión arterial esta demasiado alta a medida que uno envejece. Esto se debe a que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con la edad. Cuando esto sucede, la presión arterial se eleva. La hipertensión arterial aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o muerte prematura.

Existe un riesgo más alto de sufrir hipertensión arterial si:

- Es afroamericano
- Es obeso
- Con frecuencia está estresado o ansioso
- Toma demasiado alcohol (más de 1 trago al día para las mujeres y más de 2 al día para los hombres)
- Consume demasiada sal
- Tiene un antecedente familiar de hipertensión arterial
- Tiene diabetes
- Fuma

La mayoría de las veces no se identifica ninguna causa de presión arterial alta. Esto se denomina hipertensión esencial.

La hipertensión causada por otra afección o por un medicamento que esté tomando se denomina hipertensión secundaria. Esta puede deberse a:

- Enfermedad renal crónica
- Trastornos de las glándulas suprarrenales (como feocromocitoma o síndrome de Cushing)
- Hiperparatiroidismo
- Embarazo o preeclampsia
- Medicamentos como las píldoras anticonceptivas, pastillas para adelgazar, algunos medicamentos para el resfriado, medicamentos para la migraña, corticosteroides, algunos antipsicóticos y ciertos medicamentos utilizados para tratar el cáncer
- Estrechamiento de la arteria que irriga sangre al riñón (estenosis de la arteria renal)
- Apnea obstructiva del sueño (AOS)

Hacer cambios en su dieta es una forma comprobada de ayudar a controlar la hipertensión arterial. Estos cambios también pueden ayudar a bajar de peso y disminuir su probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular.

DIETA DASH

La dieta baja en sal de los enfoques dietéticos para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) ha demostrado que ayuda a bajar la presión arterial. Sus efectos sobre la presión arterial algunas veces se ven al cabo de unas cuantas semanas.

Esta dieta es rica en nutrientes importantes y fibra. También incluye alimentos que son más ricos en potasio, calcio y magnesio, y más baja en sodio (sal) que la dieta estadounidense típica.

Los objetivos de la dieta DASH son que:

- Reduzca el sodio a no más de 2,300 mg por día (consumir solo 1,500 mg por día es un objetivo más efectivo).

- Reduzca la grasa saturada a no más del 6% y la grasa total a 27% de las calorías diarias. Los productos lácteos bajos en grasa parecen ser especialmente benéficos para bajar la presión arterial sistólica.
- Al escoger las grasas, seleccione aceites monoinsaturados, como los aceites de oliva y canola.
- Prefiera los granos integrales a los productos de harina blanca o pasta.
- Escoja frutas y verduras frescas todos los días. Muchos de estos alimentos son ricos en potasio, fibra o ambos.
- Coma nueces, semillas o legumbres (frijoles o guisantes) diariamente.
- Escoja cantidades modestas de proteína (no más de 18% de las calorías diarias totales). El pescado, la carne de aves sin piel y los productos de soja (soya) son las mejores fuentes de proteína.

Otros objetivos de nutrientes diarios en la dieta DASH incluyen la reducción de los carbohidratos a 55% de las calorías diarias y el colesterol en la alimentación a 150 mg. Trate de obtener al menos 30 gramos (gr) de fibra diariamente.

Consulte con su proveedor antes de aumentar el potasio en la dieta o usar sustitutos de la sal (que con frecuencia contienen potasio). Las personas que tienen problemas renales o quienes toman ciertos medicamentos deben tener cuidado respecto a la cantidad de potasio que consumen.

Otras sugerencias incluyen:

Comer alimentos que sean ricos en fibra soluble. Estos incluyen avena, salvado, guisantes partidos y lentejas, frijoles (tales como habichuelas, frijol negro, frijol blanco común), algunos cereales y arroz integral.

Aprender cómo comprar y cocinar los alimentos que sean saludables para su corazón. Aprender cómo leer las etiquetas de los alimentos para escoger los que son saludables. Alejarse de los restaurantes de comida rápida, donde las opciones saludables pueden ser difíciles de encontrar.

BIBLIOGRAFÍA



"¿Qué es la diabetes?"

- <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html>



"Presión arterial alta en adultos"

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm>