



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

SEXTO CUATRIMESTRE

SEGUNDO PARCIAL

RESUMEN

DOCENTE:

CLAUDIA FERNANDA LOPEZ BARTOLON

ALUMNA:

CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

TAPACHULA, CHIAPAS

Diabetes

¿QUÉ ES?

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Su principal función es el mantenimiento de los valores adecuados de glucosa en sangre. Permite que la glucosa entre en el organismo y sea transportada al interior de las células, en donde se transforma en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Además, ayuda a que las células almacenen la glucosa hasta que su utilización sea necesaria.

Tipos de Diabetes:

- **Diabetes tipo 1:** Aparece generalmente en niños, aunque también puede iniciarse en adolescentes y adultos. Suele presentarse de forma brusca y muchas veces independientemente de que existan antecedentes familiares. Se produce una destrucción de las células que producen la insulina en el páncreas (las células beta) por autoanticuerpos. "Es decir, el organismo ataca a sus propias células como si fueran extrañas"
- **Diabetes tipo 2:** Surge en la edad adulta, su incidencia aumenta en personas de edad avanzada y es unas diez veces más frecuente que la tipo 1. En ella se produce una disminución de la acción de la insulina, de forma que, aunque haya mucha, no puede actuar. "Su principal causa es la obesidad porque el tejido graso produce determinadas sustancias que disminuyen la sensibilidad de los receptores de la insulina"
- **Diabetes gestacional:** Durante el embarazo la insulina aumenta para incrementar las reservas de energía. A veces, este incremento no se produce, lo que puede originar una diabetes gestacional. Suele desaparecer tras el parto, pero estas mujeres tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a lo largo de su vida.

Características:

Signos y Síntomas

- Mucha sed (polidipsia).
- Sensación de mucha hambre (polifagia).
- Necesidad de orinar continuamente, incluso de noche (poliuria).
- Pérdida de peso, a pesar de comer mucho.
- Cansancio.
- Visión borrosa.
- Hormigueo o entumecimiento de manos y pies.
- Infecciones fúngicas en la piel recurrentes.

Complicaciones:

Complicaciones agudas.

- Las complicaciones agudas surgen de azúcares altas en sangre sin control (hiperglucemia) y azúcares bajas en sangre (hipoglucemia) causadas por una falta de coincidencia entre la insulina disponible y la necesaria. En resumen, o tomó demasiado medicamento para la diabetes, o demasiado poco.

Complicaciones crónicas

- Las complicaciones crónicas tienden a surgir con el transcurso de años o décadas. Con frecuencia, existe daño antes de que haya síntomas, así que se recomiendan análisis preventivos de rutina para detectar y tratar los problemas antes de que ocurran o empeoren.

Diagnostico

- Prueba de glucosa en sangre: También conocida como prueba de glucemia en ayunas. Antes de la prueba, el paciente deberá ayunar durante 8 horas. Esta prueba se usa a menudo como prueba de detección de la diabetes. Se puede repetir para confirmar el diagnóstico
- Prueba de tolerancia a la glucosa oral: Esta prueba también requiere ayunar antes de la prueba se tomará una muestra de sangre. Luego, beberá un líquido azucarado que tiene glucosa. Unas dos horas después, se le tomará otra muestra de sangre
-

- Prueba aleatoria de azúcar en sangre: Esta prueba se puede hacer en cualquier momento. No es necesario ayunar
- Hemoglobina glicosilada Esta prueba mide la cantidad promedio de glucosa unida a hemoglobina en los últimos 3 meses. La hemoglobina es la parte de los glóbulos rojos que transporta oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo. No es necesario ayunar

Tratamiento nutricional

En cuanto al tratamiento nutricional, yo haria lo siguiente:

- Bajarle HCO, el paciente tiene diabetes, por lo tanto podria tener obesidad, y el regular carbohidratos para bajar los niveles de glucosa en sangre y a bajar de peso.
- Ayudarlo en cuanto a la actividad fisica, el ser sedentarios podria desencadenar otras patologias.
- Regular los alimentos con alto consumo de azúcar. Al igual que las frutas.
- Educar al paciente en cuanto a como comer, cuanto comer y cuando comer
- Consumo limitado de grasa, no alimentos con alto contenido de grasa, no harinas refinadas.
- Establecer horarios de comida.
- El consumo de agua que sea de 2 litros
- Y adaptaria su dieta al regimen de dieta Dash.

Bibliografías

<https://dtr.ucsf.edu/es/la-vida-con-diabetes/complicaciones/>

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/medicina-interna/diabetes.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/pruebas-de-diabetes/#:~:text=Prueba%20de%20glucosa%20en%20sangre,repetic%20para%20confirmar%20el%20diagn%20stico>

Hipertensión

¿Qué es?

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.

La presión arterial alta es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. También se conoce como hipertensión. La presión arterial alta, la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es muy alta constantemente. El corazón debe trabajar más para bombear sangre.

Características:

- **Presión arterial normal.** La presión arterial es 120/80 mm Hg o inferior.
- **Presión arterial alta.** El valor máximo se sitúa de 120 a 129 mm Hg y el valor mínimo está por debajo (no por encima) de 80 mm Hg.
- **Hipertensión de etapa 1.** El valor máximo va de 130 a 139 mm Hg y el valor mínimo está entre 80 y 89 mm Hg.
- **Hipertensión de etapa 2.** El valor máximo es de 140 mm Hg o superior y el valor mínimo es de 90 mm Hg o superior.

Hipertensión primaria (hipertensión esencial)

Para la mayoría de los adultos, no hay una causa identificable de la presión arterial alta. Este tipo de presión arterial alta se denomina hipertensión primaria o esencial y tiende a desarrollarse progresivamente a lo largo de muchos años. La acumulación de placa en las arterias (ateroesclerosis) aumenta el riesgo de tener presión arterial alta.

Hipertensión secundaria

- Este tipo de presión arterial alta se debe a una afección subyacente. Tiende a aparecer repentinamente y causa una presión arterial más alta que la hipertensión primaria. Los trastornos y medicamentos que pueden llevar a la hipertensión arterial secundaria incluyen los siguientes:

- Tumores de la glándula suprarrenal
- Problemas en los vasos sanguíneos presentes al nacer, también llamados defectos cardíacos congénitos
- Medicamentos para la tos y el resfriado, algunos analgésicos, píldoras anticonceptivas y otros medicamentos de venta con receta médica
- Drogas ilícitas, como la cocaína y las anfetaminas
- Enfermedad renal

Signos y síntomas

- Cefalea
- Náuseas o vómitos
- Confusión
- Cambios en la visión
- Sangrado nasal
- Falta de aire

Complicaciones

- **Ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.** El endurecimiento y el engrosamiento de las arterias debido a la presión arterial alta o a otros factores puede derivar en un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular u otras complicaciones.
- **Aneurisma.** El aumento de la presión arterial puede causar el debilitamiento de los vasos sanguíneos y la aparición de protuberancias en ellos, lo que provoca la formación de un aneurisma. Si un aneurisma se rompe, puede poner en riesgo la vida.
- **Insuficiencia cardíaca.** Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre. La distensión causa que las paredes de la cavidad de bombeo del corazón se engrosen. Esta afección se denomina hipertrofia ventricular izquierda. Finalmente, el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo, lo que provoca una insuficiencia cardíaca.
- **Problemas renales.** La presión arterial alta puede provocar el estrechamiento o debilitamiento de los vasos sanguíneos de los riñones. Esto puede derivar en daños en los riñones.

- **Problemas oculares.** El aumento de la presión arterial puede provocar el engrosamiento, el estrechamiento o la rotura de los vasos sanguíneos de los ojos. Esto puede ocasionar la pérdida de la visión.

-

Diagnostico

- análisis de orina
- conteo de células sanguíneas
- química sanguínea (potasio, sodio, creatinina, glucosa en ayunas, colesterol total y colesterol de proteína de alta densidad)
- ECG (electrocardiograma).

Tratamiento nutricional

- Consumir una alimentación variada que incluya potasio y fibra.
- Tomar mucha agua.
- Hacer al menos 40 minutos de ejercicio aeróbico de moderado a vigoroso, al menos 3 a 4 días a la semana.
- dejar de fumar.
- Reducir la cantidad de alcohol que consuma a 1 trago al día para las mujeres y 2 para los hombres o menos y dejar de tomar totalmente.
- Reducir la cantidad de sodio (sal) que consuma. Intente consumir menos de 1,500 mg por día.
- Reducir el estrés.
- evitar factores el estrés, intentar con meditación o yoga para desestresarse.
- Mantener un peso corporal saludable.

Bibliografías

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410#:~:text=La%20presión%20arterial%20alta%20es,trabajar%20más%20para%20bombar%20sangre.>