



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

Nombre del tema: resúmen sobre la diabetes e hipertensión arterial

Parcial: 2

Nombre de la Materia: nutrición en síndrome metabólico

Nombre del profesor: Claudia Fernanda López Bartolón

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 6to

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 09/06/23

Diabetes

La causa principal de la diabetes varía según el tipo. Pero, independientemente del tipo de diabetes que tengas, puede provocar un exceso de glucosa en la sangre. Demasiada glucosa en la sangre puede causar problemas de salud graves. Las afecciones de diabetes crónica comprenden diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2. Las afecciones de diabetes potencialmente reversibles incluyen prediabetes y diabetes gestacional. La prediabetes ocurre cuando tus niveles de glucosa en la sangre son más elevados de lo normal. Pero esos niveles de glucosa en la sangre no son tan altos como para ser denominados diabetes. La prediabetes puede convertirse en diabetes, a no ser que se tomen medidas para prevenirla. La diabetes gestacional ocurre durante el embarazo, pero puede desaparecer después de que el bebé nace.

Síntomas

Los síntomas de la diabetes dependen del nivel de glucosa sanguínea. Es posible que algunas personas no presenten síntomas, especialmente si tienen prediabetes, diabetes gestacional o diabetes tipo 2. En el caso de la diabetes tipo 1, los síntomas tienden a aparecer rápido y a ser más intensos. Algunos de los síntomas de la diabetes tipo 1 y tipo 2 incluyen los siguientes:

- Más sed de lo habitual.
- Micción frecuente.
- Pérdida de peso involuntaria.
- Presencia de cetonas en la orina. Las cetonas son un producto secundario de la descomposición de músculo y grasa que ocurre cuando no hay suficiente insulina.
- Sensación de cansancio y debilidad.
- Sensación de irritabilidad u otros cambios en el estado de ánimo.
- Visión borrosa.
- Llagas que tardan en cicatrizar.
- Infecciones frecuentes, como en las encías, la piel o la vagina.

Si bien la diabetes tipo 1 puede manifestarse a cualquier edad, suele ocurrir en la infancia o la adolescencia. La diabetes tipo 2, el tipo más común, también puede manifestarse a cualquier edad, pero es más frecuente en personas mayores de 40 años. Sin embargo, están aumentando los casos de diabetes tipo 2 en niños.

Causas

No se conoce la causa exacta de la diabetes, entre otras cosas porque hay muchos tipos diferentes”. De hecho, el momento de aparición de la enfermedad, las causas y los síntomas que presentan los pacientes dependen del tipo 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 (como ocurre en la enfermedad celíaca, y en otras enfermedades autoinmunes).

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. Indica que se da “un componente mixto: por un lado, hay menor insulina en el páncreas y, por otro, esta insulina funciona peor en los tejidos (la denominada resistencia a 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.

Tratamiento

El tratamiento de la diabetes se basa en tres pilares: dieta, ejercicio físico y medicación. Tiene como objetivo mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de la normalidad para minimizar el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad.

La insulina es el único tratamiento para la diabetes tipo 1. Hoy en día solo puede administrarse inyectada, ya sea con plumas de insulina o con sistemas de infusión continua (bombas de insulina). “Es preciso ajustar la administración de insulina a lo que la persona come, la actividad que realiza y sus cifras de glucosa, por lo que el paciente debe medirse la glucosa de forma frecuente, mediante el uso de glucómetros (pinchándose los dedos) o con sensores de glucosa intersticial (alguno ya está financiado en varias comunidades autónomas), de forma más sencilla y menos dolorosa”, comenta González.

La diabetes tipo 2 tiene un abanico terapéutico más amplio. En este caso, a diferencia de los pacientes con diabetes tipo 1, no siempre va a ser precisa la administración insulina. Adoptando un estilo de vida saludable y perdiendo peso, los niveles de glucosa pueden normalizarse.

Complicaciones

Existe una relación directa entre el cumplimiento del tratamiento y un adecuado control glucémico, que a su vez se relaciona con el riesgo de desarrollar complicaciones crónicas asociadas a la diabetes. Actualmente la diabetes es la primera causa de diálisis y de amputaciones no traumáticas, además de ser una causa muy importante de ceguera”. Asimismo, “tiene una gran influencia en el desarrollo de problemas circulatorios, como angina de pecho e infarto”.

Las complicaciones a largo plazo de la diabetes aparecen progresivamente. Cuanto más tiempo hayas tenido diabetes (y cuanto menos te hayas controlado la glucosa sanguínea), mayor será el riesgo de sufrir complicaciones. Con el tiempo, las complicaciones de la diabetes podrían provocar discapacidad o incluso poner en riesgo la vida. De hecho, la prediabetes puede derivar en diabetes tipo 2. Algunas de las posibles complicaciones incluyen las siguientes:

- Enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos (cardiovasculares).
- Daño a los nervios por diabetes
- Daño a los riñones por diabetes
- Daño a los ojos por diabetes
- Daños en el pie.
- Afecciones de la piel y la boca.
- Deterioro de la audición.

Prevención

La diabetes tipo 1 no puede prevenirse. Sin embargo, las mismas elecciones de estilo de vida saludable que ayudan a tratar la prediabetes, la diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional también pueden ayudar a prevenirla:

- Come alimentos saludables.
- Haz más actividad física.
- Pierde el exceso de peso.

Tratamiento nutricional

- Establece horarios de comida y cúmplelos diariamente.
- Según el tratamiento médico, la alimentación debe ser fraccionada, esto significa que a lo largo del día se programarán varias comidas.
- Aprende a leer las etiquetas nutricionales, es indispensable para tener conocimiento de cuáles productos puedes consumir y cuáles debes evitar, esto con el fin de mantener niveles normales de glicemia (glucosa en sangre).
- Endulza las bebidas y demás preparaciones con edulcorantes no calóricos como Aspartame, Stevia, Sucralosa, etc, pues éstos no aumentan la glicemia, mientras que el azúcar, la miel y la panela sí lo hacen.
- Ingerir las frutas solas puede elevar la glicemia, por lo tanto, acompáñalas con otros alimentos como cereales y lácteos o consúmelas en las comidas principales
- Si tienes exceso de peso, la disminución progresiva de éste te puede ayudar con el control de la enfermedad, por ello es muy importante alcanzar un peso más saludable.
- Los medicamentos y alimentos deben ser consumidos según indicación médica y nutricional. No realices cambios.
- El ejercicio puede mejorar el control glicémico, por lo tanto debe realizarse frecuentemente como hábito de vida saludable.
- Evita el consumo de productos dulces, postres, azúcares, miel y panela. Estos alimentos son ricos en carbohidratos y pueden elevar rápidamente el nivel de glucosa en la sangre.
- Trata de mezclar diferentes grupos de alimentos en las comidas principales.
- Consume una dieta rica en fibra (frutas enteras, verduras crudas, cereales integrales), pues ésta ayuda a controlar y mantener estables los niveles de glucosa en la sangre.
- Prefiere preparaciones bajas en grasa y evita los fritos. Se recomienda preparar las comidas asadas, cocidas, horneadas o al vapor.
- Asiste a controles frecuentes con tu nutricionista y médico para evaluar la evolución y tomar decisiones a tiempo.

Hipertensión arterial

La presión arterial alta es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. También se conoce como hipertensión. Si tienes 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. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). En general, la hipertensión se corresponde con una lectura de la presión arterial de 130/80 mm Hg o superior. La presión arterial ideal se categoriza como normal.

1. Presión arterial normal. La presión arterial es 120/80 mm Hg o inferior.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

La presión arterial superior a 180/120 mm Hg se considera crisis hipertensiva o crisis. Busca atención médica de emergencia si alguien tiene estos valores de presión arterial. La presión arterial alta no tratada aumenta el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud graves. Es importante controlar la presión arterial al menos cada dos años a partir de los 18. Algunas personas necesitan controles con mayor frecuencia. Hábitos de estilo de vida saludables, como no fumar, hacer ejercicio y comer bien, pueden ayudar a prevenir y tratar la presión arterial alta. Algunas personas necesitan medicamentos para tratar la presión arterial alta.

Síntomas

La mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen síntomas, incluso si las lecturas de presión arterial alcanzan niveles peligrosamente altos. Se puede tener presión arterial alta durante años sin presentar ningún síntoma. Algunas personas con hipertensión arterial pueden presentar lo siguiente:

- Dolores de cabeza
- Falta de aire
- Sangrados nasales

Sin embargo, estos síntomas no son específicos. No suelen aparecer hasta que la presión arterial alta haya alcanzado un estado grave o que pone en riesgo la vida.

Causas

La presión arterial se determina por dos cosas: la cantidad de sangre que bombea el corazón y cuán difícil es para la sangre circular por las arterias. Cuanta más sangre bombee el corazón y cuanto más estrechas sean las arterias, mayor será la presión arterial.

Existen dos tipos principales de presión arterial alta.

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
- Apnea obstructiva del sueño
- Problemas de tiroides

Factores de riesgo

Hay muchos factores de riesgo que pueden causar presión arterial alta, como los siguientes:

- Edad
- Raza
- Antecedentes familiares
- Obesidad o sobrepeso

- Falta de ejercicio
- Consumo de tabaco y alcohol
- Consumir demasiada sal
- Niveles bajos de potasio
- Estrés
- Ciertas afecciones crónicas
- Embarazo

La presión arterial alta es más común en adultos. No obstante, los niños también pueden tener una presión arterial alta. En el caso de algunos niños, la presión arterial alta puede deberse a problemas en los riñones o en el corazón. Sin embargo, para una cantidad cada vez mayor de niños, los malos hábitos del estilo de vida, como una alimentación poco saludable y la falta de ejercicio, contribuyen a que tengan presión arterial alta.

Complicaciones

El exceso de presión en las paredes de las arterias que provoca la presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos y los órganos del cuerpo. Cuanto más alta sea la presión arterial y más tiempo pase sin controlarse, mayor será el daño.

La presión arterial alta no controlada puede llevar a complicaciones como las siguientes:

- Ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.
- Aneurisma
- Insuficiencia cardíaca
- Problemas renales.
- Problemas oculares
- Síndrome metabólico
- Cambios en la memoria o la comprensión
- Demencia

Prevención

Hay cambios de hábitos que pueden ayudar a las personas con hipertensión a reducir su tensión arterial, aunque en algunos casos es necesario tomar también medicamentos. Estos cambios pueden prevenir y reducir la tensión arterial elevada:

- Comer más frutas y hortalizas
- Pasar menos tiempo sentado
- Hacer actividad física, ya sea caminar, correr, nadar, bailar o actividades para ganar fuerza, como levantar pesas

- Practicar cada semana al menos 150 minutos una actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de una actividad aeróbica intensa
- Hacer ejercicios para ganar fuerza dos días o más cada semana
- Perder peso si se tiene obesidad o sobrepeso
- Tomar los medicamentos que prescriba su profesional de la salud
- Acudir a las visitas previstas con su profesional de la salud.

Conductas a evitar:

- Tomar demasiada sal (no se deben superar los 2 g al día)
- Comer alimentos con muchas grasas trans o saturadas
- Fumar o consumir tabaco de otra manera
- Beber demasiado alcohol (como máximo, una copa las mujeres y dos los hombres)
- No tomarse la medicación o tomar la de otra persona.

Al reducir la hipertensión prevenimos los infartos de miocardio, los accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud.

Tratamiento nutricional

La dieta DASH incluye alimentos con un alto contenido de potasio, calcio y magnesio. Estos nutrientes ayudan a controlar la presión arterial. La dieta limita los alimentos que tienen un alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares agregados. La dieta DASH es un plan de comidas flexible y equilibrado que ayuda a crear un estilo de vida con una alimentación saludable para el corazón. Es fácil seguir consumiendo los alimentos que se encuentran en tu tienda de comestibles.

La dieta DASH es rica en vegetales, frutas y cereales integrales. Incluye productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa, pescado, carne de aves, frijoles y frutos secos. Limita los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como la carne con grasa y los productos lácteos enteros.

Cuando sigas la dieta DASH, es importante que elijas los siguientes alimentos:

- Alimentos con un alto contenido de potasio, calcio, magnesio, fibra y proteína
- Alimentos con un bajo contenido de grasas saturadas
- Alimentos con bajo contenido de sodio

Bibliografía:

<https://www.clinicamedellin.com/informacionpacientes/instructivos/nutricion-y-dietetica/recomendaciones-nutricionales-para-el-control-de-la-diabetes>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410>