



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

MATERIA: NUTRICION EN EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

Tema: Ensayo unidad 3

Profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen.

Alumno: Sylvia Mileth Gutierrez Citalan

Sexto Cuatrimestre

Comitán de Dominguez Chiapas 5 de Julio del 2023

La dislipidemia, una alteración constante en la sociedad mexicana

Día a día surgen alteraciones en nuestro organismo desarrolladas por hábitos que no son correctos para nuestra salud, otras tantas son generadas a través de la genética, es decir, hay enfermedades que pueden ser heredadas y que si no existe una revisión no hay un diagnóstico de lo que está pasando con nuestro organismo. De esta manera, es necesario que como individuos podamos conocer nuestro cuerpo y evitar enfermedades como la dislipidemia.

De acuerdo con la antología presentada, la dislipidemia se hace presente cuando “los lípidos, por su carácter hidrofóbico, no se encuentran circulando libres en el plasma, sino que se unen a proteínas, conformando complejos macromoleculares solubles denominados lipoproteínas.” (Nutrición en obesidad y síndrome metabólico, 2023).

De esta manera, podemos identificar que, nuestro organismo requiere justamente de elementos como el colesterol y triglicéridos, sin embargo, una producción mayor o en exceso, hará que estos empiecen a almacenarse en las arterias que perjudican a la persona y que no son visibles o notables fácilmente, ya que la manera de hacerse presente no genera un cambio instantáneo, pues es una acumulación que va avanzando de manera constante.

Por lo tanto, una dislipidemia no diagnosticada, provoca que nuestro organismo genere colesterol libre, así como esterificado, triglicéridos y fosfolípidos. Elementos que por su composición no generan un síntoma en el cuerpo, pero sí una afectación que de acuerdo a la clasificación puede ser severa y más aún, si no se le da la importancia necesaria para poder combatirla.

Es importante el conocimiento e intervención oportuna, pues aquellas que son adquiridas o secundarias, “pueden corregirse parcial o totalmente eliminando o controlando el factor causante. Mientras que en las dislipemias primarias los

tratamientos no solo van a consistir en modificación de hábitos de vida y farmacológicas sino también en terapéuticas específicas y complejas como trasplante de hígado o aféresis de LDL". (Nutrición en obesidad y síndrome metabólico, 2023).

Esto quiere decir, que si existe un constante chequeo, podremos detectar para poder actuar, y las acciones que deben ejecutarse, no son más que hábitos que debemos llevar generalmente a cabo, como un buen plan alimenticio combinado con la actividad física, que son cosas a las que deberíamos estar acostumbrados a desarrollar. Sin embargo, por ejecutar acciones contrarias, son las causantes de que esta enfermedad se desarrolle en nuestro cuerpo, pues tanto las adquiridas o secundarias pueden ser prevenidas.

Ahora bien, es necesario mencionar que este tipo de factores se pueden corregir, pues con un simple análisis sanguíneo podemos verificar constantemente nuestros niveles de colesterol. Además, con un experto, se puede programar ejercicio terapéutico destinado a la prevención, curación y recuperación de enfermedades. Si nos damos cuenta, nuestro estilo de vida es fundamental para la prevención, cuando son adquiridas, pues puede ser una principal causa de infartos o enfermedades cardiovasculares, pero desgraciadamente, año con año aumentan el número de pacientes.

Enfocándonos en nuestras actividades, principalmente en México, somos personas que consumen alimentos que tienen un gran contenido de grasas que no benefician a nuestro organismo, que también, culturalmente, estamos llenos de platillos que, en consumo excesivo, aportan más cuestiones negativas y hacen que nuestro país, esté en focos rojos con enfermedades que inician con la dislipidemia.

"La enfermedad cardiovascular comprende diferentes patologías que afectan al corazón y al sistema circulatorio, incluye la enfermedad cardíaca, accidente cerebro

vascular e hipertensión arterial". (Nutrición en obesidad y síndrome metabólico, 2023).

Esto no quiere decir que debemos dejar de lado la gastronomía, ni alimentos que son considerados con alto contenido de grasas, pero sí tener un cuidado con su consumo, con la periodicidad con la que ingerimos alimentos que nos elevan el colesterol. Los hábitos físicos como el ejercicio, también debe ser considerado la principal herramienta para la prevención de enfermedades. Pues, aunque actualmente, por una cuestión social, más personas practican actividades físicas, lo hacen justamente para poder erradicar cuando ya hay un daño hecho, muy poco es el porcentaje de personas que se activan físicamente antes de que este tipo de padecimientos se hagan presentes.

En conclusión, existen diferentes enfermedades que se presentan constantemente en la sociedad, pero también existe una mala cultura con el cuidado de la salud. Enfermedades como la dislipidemia, en algunos casos, que son la mayoría, pueden prevenirse fácilmente, si no son a causa hereditaria. Un desarrollo oportuno de nuestras actividades ayudaría a disminuir los niveles de personas con este padecimiento.

Hay un sinnúmero de recomendaciones que pasan desapercibidas, y para aquellas personas que inician un tratamiento, muchas veces lo dejan a la mitad cuando hay una mejoría y no es correcto; hay que entender que si hay una mejoría es porque lo que se está medicando o haciendo, está haciendo su función y hay que continuar hasta que un profesional lo disponga. Aquí no solo se trata de generar campañas que promuevan el consumo de una dieta equilibrada o ejercicio físico, que es algo que constantemente vemos, lo que se requiere realmente es la conciencia de las personas, pues la información se brinda a diario. Lamentablemente, en nuestra sociedad ha podido más el desgano y salidas muy fáciles que a primera vista no repercuten pero que al hacerlo constantemente, puede provocarnos hasta la muerte. A sí que como futuros nutriólogos es nuestra oportunidad de lograr un

cambio en la población y debemos concientizar a nuestros pacientes y a la población en general sobre esta afección que se puede prevenir .

BIBLIOGRAFÍA

Antología Nutrición en obesidad y síndrome metabólico (2023). Universidad del Sureste.

González, A. Lavalle, F. Ríos, J. (2004) Síndrome metabólico y enfermedad cardiovascular. Ed. Intersistemas, México.