



*Nombre del Alumno: Andrea Ochoa Alvarado*

*Nombre del tema: Ensayo de opioide*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Farmacología*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

Uno de los temas que más me fascino fue el climaterio ya que es una etapa en la vida de la mujer que se inicia unos años antes de la menopausia y se extiende hasta aproximadamente cinco años después de la última menstruación, durante este período, nuestros ovarios comienzan a disminuir la producción de hormonas sexuales, especialmente los estrógenos y progesterona y estos cambios hormonales pueden llevar a una serie de síntomas y cambios en nuestro cuerpo, una de las características más notables del climaterio es la disminución en la producción de estrógenos y los estrógenos tienen un papel esencial en el mantenimiento de la salud ósea, la regulación del colesterol y la protección contra enfermedades cardiovasculares, una de las reducción de los niveles de estrógenos durante el climaterio puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión y osteoporosis, y para minimizar un poco el riesgo de estas enfermedades y mejorar la calidad de vida durante el climaterio, es fundamental llevar un estilo de vida saludable, esto implica seguir una alimentación balanceada y rica en nutrientes, hacer ejercicio regularmente para mantener la masa muscular y la densidad ósea, evitar el tabaco y otras adicciones, y mantener un peso corporal adecuado.

Hay que tener en cuenta que debemos de tener un consumo de calcio durante el climaterio ya que es un mineral esencial para la salud ósea y es especialmente relevante durante el climaterio, sin embargo, durante la etapa del climaterio es debido a la disminución de los estrógenos y otros síntomas, se produce una pérdida ósea más rápida, y, por lo tanto, el consumo adecuado de calcio se vuelve muy importante para mantener nuestra salud ósea y prevenir la osteoporosis en la edad adulta. Y no hay Es esencial que las mujeres en el climaterio y en todas las etapas de la vida incluyan fuentes de calcio en su dieta diaria, como productos lácteos, pescado, frutos secos y vegetales de hoja verde. Además, es fundamental combinar el consumo de calcio con

vitamina D, ya que esta vitamina ayuda a la absorción y utilización adecuada del calcio en el organismo.

Un tema que más me gusto fue la nutrición enteral y parenteral ya que son unos temas que veo en enfermería y que son muy bonitos e interesantes y bueno pues la nutrición enteral y parenteral son dos técnicas utilizadas para proporcionar apoyo nutricional a pacientes que tienen dificultades para alimentarse adecuadamente.

Nutrición enteral: Esta técnica consiste en administrar nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal a través de una sonda nasogástrica, gastrostomía o yeyunostomía, esto es una opción para pacientes que tienen dificultades para comer,

Nutrición parenteral: Por otro lado, la nutrición parenteral es una opción para aquellos pacientes que no pueden utilizar el sistema digestivo y requieren recibir nutrientes a través de una vena central o periférica, en esta técnica proporciona nutrientes esenciales directamente al torrente sanguíneo y se utiliza en casos en los que el tracto gastrointestinal no es funcional o no se puede utilizar, todas estas técnicas tienen su dificultad para hacerlo y es esencial saber el sistema y como funciona

Estos temas son los más bonitos que me gustaron, porque tienen las cosas que uno debe de saber en lo que pasara en unos cuantos años y que también las técnicas son utilizadas en enfermería y debes de saber que debes de consumir y que tipos de alimentación, puedo decir que tengo un tema en especial que odie mucho y fueron las vitaminas ya que no me aprendí ninguno y fueron mis martirios.

UDS. 2023. ANTOLOGIA DE NUTRICION CLINICA. PDF