

**Nombre de alumno: Diana Isabel  
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Daniela  
Montserrat Méndez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Nutrición en enfermedades  
gastrointestinales.**

**Grado: 4°**

**Grupo: A**

## ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES, UN RIESGO PARA LA POBLACIÓN

El sistema digestivo es una parte muy importante de nuestro organismo, gracias a él se lleva a cabo una de las funciones biológicas indispensables: La digestión de los alimentos. Cada estructura que conforma a éste sistema tiene una finalidad específica, que en conjunto culminará en la transformación de los alimentos para poder ser aprovechados por el organismo y cumplir con sus funciones correspondientes. Se trata de un sistema enrollado que mide aproximadamente de 6 a 9 metros, que comienza en la boca y culmina con el ano. De forma general está conformado por la boca, encargada de formar el bolo alimenticio, con la ayuda de los dientes que llevan a cabo la masticación, y 6 pares de glándulas salivales encargadas de secretar enzimas. El bolo alimenticio continúa su camino a través del esófago que gracias a un movimiento peristáltico conduce el bolo alimenticio hacia el estómago constituido de 5 partes: el cardias, fondo, cuerpo y antro donde se lleva a cabo el proceso de digestión como tal, con la ayuda del ácido clorhídrico que es producido por las células G y algunas enzimas como la tripsina y pepsina, gracias a todo esto se forma el quimo. El quimo continúa su camino hacia el intestino delgado donde gracias a los pilis intestinales se lleva a cabo la absorción de los nutrientes y la formación del quilo, finalmente el quilo pasa por el intestino grueso donde se absorbe agua y se deshidrata para poder ser eliminado en forma de heces fecales; además en el intestino grueso utiliza las enzimas bacterianas de la flora bacteriana para digerir, sintetizar y aprovechar muchos sustratos como la síntesis de vitamina K y algunas vitaminas del complejo B, como la cianocobalamina o vitamina B12. El sistema digestivo también cuenta con glándulas anexas que facilitarán éste proceso, como lo son: el páncreas exocrino con la producción del jugo pancreático para alcalinizar el quimo, el cual es depositado en la primera porción del intestino delgado, el hígado que produce bilis para la emulsión de la grasa. En general las funciones del sistema digestivo son la ingestión, secreción, mezclado y propulsión, digestión, absorción y defecación. Algo muy importante y a lo que casi no se le da importancia es que el sistema digestivo es muy propenso a poder presentar alguna anomalía o enfermedad que pueda comprometer de manera significativa la salud de un individuo, por ello es que es de suma importancia tener conocimiento de las enfermedades gastrointestinales que pueden presentarse y cómo se deben tratar nutricionalmente.

Dentro de las enfermedades que afectan al sistema digestivo en la parte bucal encontramos a la ***caries dental***, la cual es una de las enfermedades infecciosas más graves, en ésta enfermedad los metabolitos como los ácidos orgánicos producen una degradación o desmineralización del esmalte dental lo cual destruye la estructura del diente. Los microorganismos más prevalentes son *Streptococcus mutans*, seguido de *Lactobacillus casein* y *Streptococcus sanguis*. El principal sustrato de éstas bacterias son los carbohidratos fermentables, que al ser metabolizados provocan una caída del pH salival a menos de 5.5. Dentro de las recomendaciones nutricionales se encuentra evitar el consumo de alimentos cariogénicos como lo son las bebidas azucaradas, dulce y tener una correcta higiene y llevar de forma correcta el lavado bucal. Por otro lado, la ***enfermedad periodontal*** consiste en una enfermedad inflamatoria de la encía cuyo factor etiológico son las bacterias que ocasionan

las caries, ya que éstas producen una *placareptococcus mutans*, seguido de *Lactobacillus casein* y *Streptococcus sanguis*. en el periodonto que contiene enzimas muy ácidas, por ello se recomienda llevar a cabo una nutrición óptima, tener una buena higiene oral y tener una ingesta adecuada de vitamina A, E y alfa y beta caroteno. También existen afectaciones en el esófago, de forma general las enfermedades esofágicas son producidas por un problema de devolución estomacal. Comúnmente conocida como **ERGE**, la cual es producida por un debilitamiento del esfínter inferior esofágico (cardias). Algo importante que debe mencionarse es que tanto el ERGE como la *esofagitis* pueden presentarse desde muy temprana edad ya que durante el periodo de lactancia puede presentarse regurgitación que con el paso del tiempo irá dañando la mucosa que recubre el esófago. **El esófago de Barret** consiste en una metaplasia en donde el epitelio escamoso normal es reemplazado por un epitelio columna anómalo, donde la mucosa esofágica está notablemente dañada y se presenta una irritación; por lo tanto, el tratamiento nutricional consiste en evitar comidas copiosas ricas en grasas, evitar alimentos y bebidas con cafeína, evitar alimentos ácidos y esto con la finalidad de reducir los síntomas y la irritación, así como dejar de dañar la mucosa esofágica. Es de suma importancia ponerle atención tanto a la esofagitis como al esófago de Barret ya que podrían llegar a desencadenar algo peor, recordemos que la clínica evolutiva del cáncer de esófago es: 1) Esofagitis, 2) Úlceras, 3) Esófago de Barret y 4) Cáncer.

Ahora bien, existen afectaciones en el estómago como la **gastritis**, que se trata de una inflamación de la mucosa gástrica provocada por la acidez estomacal o una bacteria conocida con el nombre de *Helicobacter pylori*. La acidez estomacal puede ser producida por un ayuno prolongado, malos hábitos alimentarios, consumo de alimentos ácidos o consumo de medicamentos. Se puede considerar aguda si ocurre en un periodo corto de tiempo o crónica si se da a lo largo de mucho tiempo. Una de las complicaciones es que la gastritis prolongada puede provocar atrofia y pérdida de las células parietales con ausencia de secreción de HCl (aclorhidria) y factor intrínseco, resultante en anemia perniciosa. Otra de las afecciones que afectan especialmente al estómago son las **úlceras pépticas**, las cuales se originan como consecuencia de un exceso de ácido, que provoca lesiones en la mucosa gástrica y duodenal; éstas úlceras pueden ser causadas por una gastritis, estrés, etc, y son de suma importancia ya que pueden llegar a tener complicaciones como hemorragias o perforaciones a un órgano adyacente, generalmente el páncreas. Por otro lado, existen varias afecciones relacionadas con trastornos de la motilidad gastrointestinal a las cuales no se les toma mucha importancia o se considera algo “normal”, sin embargo, son casos que tienen mucha prevalencia en la población y es necesario ponerles la atención que se merecen y dejar de minimizarlos pues si no son tratados de forma correcta y a tiempo, podrían llegar a tener consecuencias fatales. Un ejemplo de ello es el **estreñimiento**, que se caracteriza por tener un tránsito intestinal lento que puede ser consecuencia de diversos factores del estilo de vida como una ingesta de agua insuficiente, sedentarismo o un tratamiento médico. En general las recomendaciones son una ingesta adecuada de fibra insoluble, aumentar el consumo de probióticos y tener un correcto aporte de agua para facilitar la hidratación del quilo, debe tomarse acción ante el estreñimiento ya que la acumulación de heces puede ocasionar una perforación que podría complicarse a una peritonitis. Curiosamente dentro de estos trastornos de motilidad existe una contraparte para el estreñimiento: **la diarrea**, que como tal no es una enfermedad, sino

un síntoma, pero de igual forma debe tratarse a tiempo. La diarrea son deposiciones frecuentes de heces líquidas que se acompaña de una pérdida excesiva de líquidos y electrolitos como sodio y potasio, puede tener diversas causas. Ya sea inflamatorias, infecciosas, bacterianas, medicamentosas o por una lesión en la superficie de absorción de la mucosa; por lo tanto, las recomendaciones nutricionales consisten en reponer los líquidos y electrolitos, especialmente en niños se debe tener mucho cuidado, ya que podría llegar a provocar la muerte; también se recomienda la ingesta de alimentos astringentes como la manzana, plátano, pan tostado, entre otros. A lo largo del tracto gastrointestinal se pueden dar obstrucciones, dando lugar a la **estenosis**; dicha obstrucción puede ser total o parcial ya sea en el estómago, intestino delgado o en el colon. Se recomiendan a los pacientes susceptibles reducir la ingesta de fibra soluble, masticar bien los alimentos y optar por una dieta blanda con alimentos fáciles de digerir. Poco se habla de la enfermedad inflamatoria intestinal, que comprende dos afecciones: Enfermedad de Chron y colitis ulcerosa. Ambas presentan características similares como diarrea, fiebre, pérdida de peso, anemia, malnutrición y algunas manifestaciones extra intestinales ya sea cutáneas, hepáticas, entre otras. La diferencia de ambas radica en que la **enfermedad de Chron** afecta toda la estructura, ya que es transmural. Pero generalmente se presenta en el íleon terminal; mientras que la **colitis ulcerosa** sólo daña a la mucosa, afecta de manera superficial y generalmente provoca hemorragias. Finalmente existe la **enteropatía sensible al gluten**, que se presenta con pacientes con alteraciones en el intestino, donde el consumo de gluten provoca un aplanamiento de las vellosidades intestinales. Esta enfermedad se puede confundir muy fácilmente debido a sus síntomas, pero el diagnóstico es necesario debido a que el aplanamiento de las vellosidades puede causar una hipoabsorción de macro y micronutrientes.

Por lo tanto, es evidente que existen muchas alteraciones a nivel gastrointestinal que representan un gran riesgo para la población, esto debido a que los malos hábitos alimenticios, el consumo de tabaco, alcohol e irritantes perjudican considerablemente las estructuras comprometidas a lo largo del sistema digestivo. Cada una de ellas tiene una fisiopatología específica y con base a ello es que debe aplicarse un tratamiento nutricional, es decir, no porque todas sean enfermedades gastrointestinales deben tratarse de la misma manera. Por ejemplo, una enfermedad celíaca se trata restringiendo el consumo de cereales que lo contengan, mientras que la gastritis se limita al consumo de alimentos ácido o irritantes de la mucosa gástrica, y son distintos debido a que su etiología es distinta. Si bien es cierto, hay enfermedades que están muy relacionadas, una puede ser consecuencia de la otra y así sucesivamente, como lo es el caso del ERGE, esofagitis, esófago de Barret y el cáncer. En general, éstas enfermedades son muy delicadas ya que causan lesiones que comprometen las funciones secretoras, de digestión y absorptivas del sistema digestivo, **por ello es indispensable tener un acompañamiento nutricional correcto y específico.**

### ***Bibliografía:***

*Universidad del sureste (2023). Nutrición en enfermedades gastrointestinales., cuarto cuatrimestre.PDF. Comitán de Domínguez, Chiapas.*