



**Nombre de alumno: María Daniela Gordillo Pinto**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: ensayo unidad I**

**Materia: nutrición en enfermedades gastrointestinales**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 4 ° semestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a **23 de septiembre de 2023.**

## INTRODUCCIÓN

El sistema digestivo es uno de los sistemas más vitales y complejos de nuestro cuerpo. Su función es fundamental para nuestra supervivencia, ya que permite la descomposición y absorción de los nutrientes esenciales que necesitamos para mantenernos saludables y con energía. Sin embargo, este sistema no está exento de problemas, ya que diversas enfermedades pueden afectar su funcionamiento y causar un impacto significativo en nuestra salud. En esta unidad, estudiamos la función esencial del sistema digestivo y analizamos las enfermedades que pueden perturbar su equilibrio y eficiencia. Estudiamos las enfermedades de la cavidad bucal, las afecciones del esófago y el estómago, la enfermedad celíaca y las enfermedades inflamatorias intestinales. Al profundizar en estas condiciones, podremos comprender mejor su impacto en la digestión y cómo afectan la calidad de vida de quienes las padecen.

## GENERALIDADES

### -FUNCIONES DEL SISTEMA DIGESTIVO

La principal función del sistema digestivo es triturar el alimento hasta convertirlo en trozos muy pequeños para poder absorberlo y así poder absorber nutrientes que van a nutrir a nuestro cuerpo y cumplir con las funciones metabólicas.

El sistema digestivo comienza desde la boca y termina en el ano.

Para que los nutrientes de los alimentos puedan ser absorbidos deben de seguir una serie de pasos:

1.- Llevar el alimento a la boca y deglutir.

En la boca masticamos el alimento, su función es de la masticación para reducir los trozos de alimento, para lograr esto, tenemos dientes que ayudan a sostener y desgarrar la comida (incisivos y caninos) y dientes para triturar (premolares y molares).

Igualmente, las glándulas salivales, se encuentran en la boca. Contamos de tres pares o de seis glándulas, dos glándulas parótidas, dos submaxilares y dos sublinguales. Producen una secreción líquida que es conocida como la saliva. Su función es suavizar y lubricar el bolo alimenticio para poder ser deglutido.

Otro órgano que se encuentra en la boca es la lengua, nos sirve como revolovedora o mezcladora del alimento.

2.- El segundo paso es por la faringe, conecta con la boca para transportar e impulsar el bolo al esófago. Aquí es donde inicia el movimiento de peristalsis, que son movimientos de contracción para que el alimento puede pasar a través del sistema gastrointestinal.

3.-El tercer tramo es el esófago, es un tubo que conduce al estómago.

4.- El bolo llega al estómago y ahora es llamado quimo, el estómago cumple principalmente con la función de almacenar el bolo por un plazo de tiempo, cumple con la digestión química, es decir, gracias a sus jugos gástricos deshace a los alimentos y la liberación de su contenido al intestino delgado. En el estómago, principalmente se digieren las proteínas.

Hay que mencionar que una de las funciones del páncreas en la digestión es la de liberar los jugos pancreáticos para alcalinizar el quimo y que no sea tan ácido y pueda dañarnos.

5.- El siguiente tramo es el intestino delgado, es la porción más larga del sistema gastrointestinal, mide aproximadamente de 3 a 6 metros.

El intestino delgado cuenta de microvellosidades que ayudan con la absorción de nutrientes, hidratos de carbono, grasas y si es el caso, proteínas.

La vesícula biliar almacena bilis, es un líquido que produce el hígado, la bilis ayuda en la digestión de grasas que pasan por el intestino delgado.

6.- En el último tramo se encuentra el intestino grueso, las principales funciones son las de absorber agua y sales, la formación de heces fecales y la fermentación microbiana. Las heces pasan por el recto y liberadas por el ano.

#### -ENFERMEDADES DE LA CAVIDAD BUCAL

Existen varios padecimientos que afectan a la cavidad bucal. Uno de los principales padecimientos son las caries dentales, dan lugar a una rápida destrucción, los ácidos grasos desmineralizan el esmalte dental.

La saliva ácida aumenta la susceptibilidad de la superficie dental, esto es ocasionado por microorganismos como los estreptococos que tienen la capacidad de metabolizar hidratos de carbono y generar ácido. Otro factor son los hidratos de carbono fermentables que provocan la caída del Ph.

Los carbohidratos más fermentables son los cereales, frutas y lácteos.

Otra de las principales enfermedades de la cavidad bucal es la enfermedad periodontal, es inflamación de la encía causada por caries, la periodontitis ocasiona una mala fijación del diente al hueso.

Estos padecimientos se pueden prevenir con una correcta higiene bucal y con visitas regulares a profesionales de la salud bucal.

#### -ENFERMEDAD DEL ESOFAGO Y ESTOMAGO

## ERGE

La enfermedad de Reflujo Gastro Esofágico puede irritar el tubo de deglución y sobre todo acidez gástrica.

## Esófago de Barret

Es un estado precanceroso en el cual el epitelio escamoso se reemplaza por un epitelio columnar anormal y esto genera metaplasia intestinal especializada.

## Dispepsia

Es un trastorno de dolor inespecífico y persistente no identificable en la región abdominal. Es de tipo no ulcerosa, se pueden presentar molestias en el esófago, estomago y duodeno. Los factores de riesgo son el reflujo, gastritis, colecistopatías.

## Gastritis

Es inflamación de la mucosa gástrica. Tiene dos etiologías principales: infección por *Helicobacter pylori* y por acidez estomacal causado por ayunos prolongados, malos hábitos alimenticios y por consumo excesivo de alimentos.

## Úlcera peptídica

Se refiere a una úlcera provocada por el fracaso de los mecanismos normales de defensa y reparación. Suele existir inflamación crónica. Las causas principales de la úlcera peptídica son por infección por *H. pylori*, gastritis, tabaquismo.

Las recomendaciones básicas para estos padecimientos constan de:

- Evitar comidas ricas en grasas.
- No acostarse inmediatamente después de comer.
- No fumar.
- No ingerir bebidas alcohólicas.
- Evitar ácidos e irritantes.
- Llevar una dieta hipocalórica.

## -ESTREÑIMIENTO, DIARREA Y SINDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

El estreñimiento se produce cuando los desechos o las heces se mueven con demasiada lentitud a través del tracto digestivo y no pueden eliminarse.

Puede estar causado por factores relativos al estilo de vida o por otros trastornos médicos.

Se recomienda el aumento de fibra insoluble, aumentar frutas y verduras e ingerir una adecuada cantidad de agua.

La diarrea son las deposiciones frecuentes de heces líquidas, pérdida excesiva de líquidos y electrolitos (sodio y potasio).

Existen varios tipos:

-Exudativa: lesión de la mucosa, expulsión de moco, sangre y proteínas plasmáticas.

-Osmótica: en la luz intestinal están presentes solutos osmóticamente activos que apenas se absorben.

-Secretora: secreción intestinal activa de agua y electrolitos por parte del epitelio intestinal.

-Por hipoabsorción: una enfermedad altera la digestión o la absorción de tal manera que aparecen grasas y otros nutrientes en las heces.

-Por medicamentos: frecuente en pacientes hospitalizados.

El tratamiento se basa en reponer líquidos y electrolitos mediante soluciones de rehidratación.

El síndrome del intestino irritable es la inflamación del colon, inflamación interna que impide que el paciente pueda absorber nutrientes.

#### -ENFERMEDAD CELIACA

La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune que se desencadena por la exposición al gluten en individuos genéticamente susceptibles. Cuando las personas con EC consumen gluten, ciertas fracciones peptídicas de las proteínas del gluten, como la gliadina, son resistentes a la digestión normal por parte de las enzimas del tracto gastrointestinal. Estos péptidos llegan al intestino delgado en su forma intacta, donde desencadenan una respuesta inmunitaria e inflamatoria anormal.

#### Tratamiento Nutricional

El tratamiento nutricional de la enfermedad celíaca se centra en restaurar la salud intestinal y abordar las deficiencias nutricionales que pueden haberse desarrollado como resultado de la mala absorción de nutrientes. Es importante evaluar las deficiencias de nutrientes antes de recetar suplementos.

Los pacientes recién diagnosticados deben someterse a análisis de sangre para medir la concentración de ferritina, eritrocitos, ácido fólico y 25-hidroxivitamina D. Si se detectan deficiencias, se deben recetar suplementos apropiados para corregirlas. La anemia, que es común en la EC, se trata con hierro, ácido fólico o vitamina B12, según su causa.

En casos de hipoabsorción, se puede realizar una densitometría ósea para evaluar la densidad mineral ósea y detectar osteopenia u osteoporosis. Los pacientes con osteoporosis pueden necesitar suplementos de calcio y vitamina D para mantener la salud ósea.

Es importante destacar que la mejoría de la mucosa intestinal que se produce después de iniciar una dieta sin gluten mejora la absorción de nutrientes.

## -ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

Existen dos enfermedades inflamatorias principales.

La enfermedad de Crohn, es transmural, es decir que afecta a todas las capas de la pared. Se caracteriza por abscesos, fistulas, fibrosis, engrosamiento submucoso, estenosis localizadas, segmentos intestinales estrechados y obstrucción parcial o total de la luz intestinal.

La colitis ulcerosa solo suele estar alterada la mucosa y afecta solo al colón, las hemorragias son más frecuentes en la CU.

## CONCLUSIÓN

En resumen, el sistema digestivo es un componente crucial de nuestro bienestar general, y su funcionamiento adecuado es esencial para una vida sana. Las enfermedades de la cavidad bucal, las afecciones del esófago y el estómago, la enfermedad celíaca y las enfermedades inflamatorias intestinales son solo algunas de las afecciones que pueden afectar negativamente este sistema. Cada una de estas enfermedades presenta sus propios desafíos y síntomas, pero todas comparten el potencial de interferir con la digestión adecuada y la absorción de nutrientes esenciales.

Es crucial comprender que el diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado son fundamentales para el manejo efectivo de estas enfermedades digestivas. Además, la educación y la conciencia pública sobre estos trastornos son esenciales para una detección temprana y una atención adecuada. Los avances en la medicina y la investigación continúan brindando esperanza para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por estas afecciones, y es responsabilidad de todos nosotros apoyar estos esfuerzos.

Para finalizar, este ensayo ha explorado algunos aspectos clave del sistema digestivo y las enfermedades que pueden impactarlo. A medida que avanzamos en la comprensión y el tratamiento de estas afecciones, podemos trabajar juntos para garantizar que las personas que las enfrentan reciban el apoyo y la atención que necesitan para vivir vidas saludables y plenas. El sistema digestivo, con sus complejidades y desafíos, sigue siendo un campo importante de estudio e innovación en la medicina, y es esencial para nuestro bienestar continuo.