



**Nombre de alumno: Karla Daniela
Pinto Lara**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Mendez Guillen**

Nombre del trabajo: super nota

**Materia: Nutrición en
enfermedades renales**

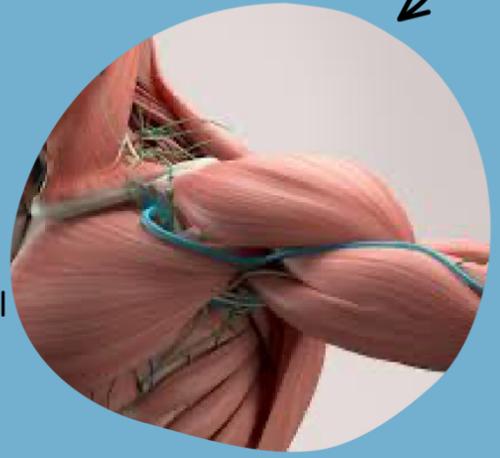
Grado: 5to

Grupo: A

UNIDAD IV

Enfermedades del musculo esquelético

Son lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas, brazos, cuello y espalda. Cuando están originados y/o agravados por la tarea o las condiciones del trabajo se le denomina TME de origen laboral. Aparecen de manera impredecible, por un mal movimiento brusco o un levantamiento con mucho peso y mal realizado. Mas evidente en hombros, muñecas, espalda, rodilla y cuello



Clasificación



- Trastorno musculoesquelético dorsolumbares: contracturas en los músculos de la zona lumbar o compresión de las raíces nerviosas o de algún nervio (ciático). Afecta la lumbar y piernas
- Cervicales: afecta a la columna, producida por contracturas musculares o afectación de los nervios. Se genera principalmente en el cuello, afecta también la cabeza y hombros.
- Trastornos musculoesquelético extremidades superiores: afecta todo el cuerpo. Sus sx son dolor, incomodidad, entumecimiento, cosquilleo, disminución de la movilidad.

Causas:

- Ergonomía: adoptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del individuo. Repetición, mala postura, falta de descanso y mucho esfuerzo.
- Carga física: requerimientos físicos a los trabajadores se ve sometido a lo largo de una jornada laboral.

Tipos:

Dinámica: estiramiento y contracción

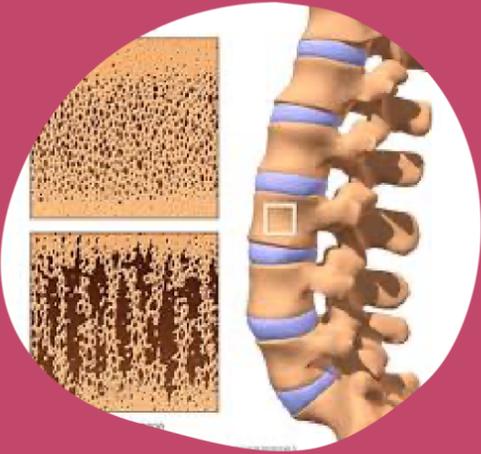
Estático: estar en una postura por un largo periodo de tiempo.



Osteoporosis

Es la baja masa osea y el deterioro de los microarquitectura,, aumenta la fragilidad de los huesos y da paso a fracturas.

- Factores de riesgo: Sexo femenino, edad, menopausia, baja masa osea.
- Otros: alcohol, tabaco, estrógenos bajos, corticoides, calcio bajo.
- Tiene dependencia de hormonas (calciotropas, sexuales), genética y medio ambiente.



Dieta y nutrición:

- Calcio: suplementar en la menopausia, consumo de 500 a 2000mg.
- Vit. D: se absorbe del sol.
- Vit. K: cofactor esencial, su deficiencia provoca osteocalcina. Es la mas importante. Durante la formación de los huesos, la osteocalcina se sintetiza a partir de los osteoblastos, dependen de la vit. K y esta se estimula mediante la vit. D

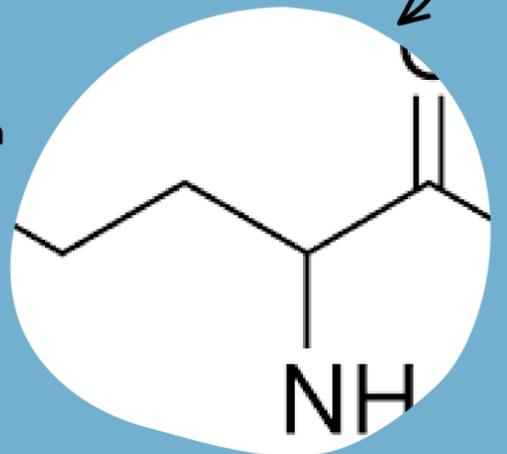


UNIDAD IV

Homocisteína, folato y complejo B

Homocisteína es una aa que contiene azufre, formado por aa esencial metionina

La elevación es debida a la deficiencia de ácido fólico, riboflavina, piridoxina, cobalamina.



Dieta de prevención:



Lácteos: leche y derivados, px con colesterol alto optar por desnatados
-Semillas y frutos secos: almendras, nueces, piñones, sésamo, avellanas
-Pescado azul: salmón, caballa, atún, sardina, anchoa, trucha de mar (omega3).
-Soja
-Frutas y verduras: espinaca, cebolla, ajo, sol, verdolaga, avena, aguacate, plátano, mango.
-Vitamina D: fundamental para prevenir la osteoporosis. Ayuda a la absorción del calcio y fósforo.

Enfermedades neoplásicas

- El cáncer tiene diversas etiologías entre las que se encuentran: productos químicos, radiaciones ionizantes, virus, alcohol, tabaco, algunos alimentos pueden estar involucrados en un aumento de riesgo de ciertos tumores.



Factores de riesgo

-Grasas: consumo excesivo de grasas saturadas, produce cáncer de mama, pulmón, colon y próstata.
-Proteínas: el exceso provoca cáncer de colon, próstata (>120mg/día)
-Alcohol: da paso a tumores de cabeza y cuello y relacionado con cáncer de colon.
-Procesado de los alimentos: producción de hidrocarburos aromáticos policíclicos y animas aromáticas heterocíclicas, se relaciona con el cáncer de esófago y estómago.
-Consumo de nitratos, nitritos y nitrosaminas
-Aflatoxinas: toxinas de hongo aspergillas flavus, esta presente en semillas, frutas y hortalizas en mal estado se relaciona con hepatocarcinoma en modelo murinos.



BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFÍA: Universidad del Sureste (2023) Nutrición en enfermedades renales y apuntes de la libreta

