



Nombre de alumno: Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Escuela: Universidad del sureste UDS

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en enfermedades renales

Grado: 5° Cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas. Enero del 2024

Problemas endocrinos.

Existen diversas enfermedades que pueden presentar las personas, hay unas que acaban con la vida, otras que podrían curarse y otras que con una detección temprana se podrá controlar. Muchas de ellas dependen de diversos factores para ser originadas como, por ejemplo, el estilo de vida, la actividad física, hereditarios, etc.

Por ello la nutrición jugara un papel muy importante en la vida de las personas, ya que con una buena alimentación podemos prevenir originarla o agravarla, pero se debe asistir con un especialista para que sea exacto, en que alimentos consumir y cuáles no.

De las recomendaciones que nos den seguir las, tal y como nos digan, para conservar un estado de salud bueno.

Una de las enfermedades que puede presentar una persona, se encuentra la diabetes mellitus, que puede presentarse por diferentes factores como lo son, hereditarios, alimentación, estilo de vida, etc. Cuando los pacientes no se preocupan por cambiar sus hábitos aparte de la diabetes, esta misma podría provocar que se desarrollen otras nuevas enfermedades y conducir al paciente a un estadio más difícil de solucionar.

Esta patología puede prevenirse, si se sabe que hay una probabilidad hereditaria, por la que se pueda presentar, se podría cambiar con una buena alimentación y con actividad física, si ya está presente, con regímenes más estrictos se podría prevenir que se agrave y conlleve a la muerte al paciente.

“Según la antología de la UDS de Nutrición en enfermedades renales, dice que: la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha propuesto una nueva clasificación para la diabetes en: Diabetes mellitus tipo 1, Diabetes mellitus tipo 2, Otros tipos específicos de diabetes y Diabetes mellitus gestacional”

La diabetes mellitus tipo 1, se refiere a que los pacientes son insulino dependientes, este tipo suele desarrollarse antes de los 30 años, hacer ejercicio podría ayudar a mejorar las condiciones en las que se encuentre, siempre y cuando se tomen en cuenta factores como, el tipo de ejercicio, etc. La diabetes mellitus tipo 2, es cuando existe una resistencia a la insulina y se va a encontrar relacionada con la obesidad, este tipo suele presentarse después de los 40

años. Otros tipos específicos de diabetes, es donde entra la diabetes que no va a ser originada por una insulino-dependencia o una resistencia a la insulina. Y la diabetes gestacional va a ser aquella que se va a presentar durante el embarazo.

El tratamiento nutricional para la diabetes va a depender de todo lo que consuma el paciente, por eso es importante que tenga una buena orientación en lo que debe o no consumir, es importante que se cheque el índice glucémico que es la capacidad que tiene un alimento después de ingerirlo, para elevar la glucosa y la carga glucémica que es la cantidad de glucosa en el alimento. Un diabético debe tener una dieta muy variada y equilibrada, la cual contenga alimentos beneficiosos y sin que contengan mucho dulce, pero aparte de esto, es necesario contar con una buena actividad física que dependerá de diversos factores como la edad, el tiempo, tipo de actividad, etc.

Otra enfermedad que es muy común que se encuentre presente es el sobre peso y obesidad, que va a ser cuando existe una acumulación de grasa, más de lo normal o de manera exagerada en el cuerpo. Así como toda enfermedad esta contara con factores, por los cuales puede ser originado como los hereditarios, psicológicos, actividad física, alimentación, estilo de vida, etc.

“Según la antología de la UDS de Nutrición en enfermedades renales, dice que: la OMS dependiendo del IMC ha clasificado la obesidad en tipo I, II y III”

Aunque antes de la obesidad encontramos que se encuentra el sobrepeso, que es a partir de 25-29.9 kg/m², la obesidad I se considera de 30-34.9 kg/m², una obesidad II de 35-39.9 kg/m² y una obesidad III será con un IMC mayor a 40 kg/m².

Su tratamiento nutricional se va a basar en que tenga un buen aporte de carbohidratos y de proteínas, disminuyendo la cantidad de lípidos, y esto acompañado de una buena actividad física.

A parte de estas dos enfermedades existen dos patologías producidas por la glándula tiroides, que produce una función endocrina, estas son el hipotiroidismo que es cuando hay un fallo tiroideo y falta de hormonas tiroideas, se encuentran el hipotiroidismo primario que es cuando las hormonas tirotropina (TSH) está elevada y tiroxina (T4 libre) está baja, también el hipotiroidismo subclínico, cuando la tirotropina está elevada y la tiroxina normal. El

hipotiroidismo secundario va a ser cuando en la hipófisis se va a encontrar el problema y el hipotiroidismo cuando el problema se encuentre en el hipotálamo. Por lo contrario, el hipertiroidismo se va a caracterizar porque habrá un aumento excesivo de hormonas tiroideas.

Las enfermedades en las glándulas suprarrenales, que se encuentran en el riñón, puede presentarse por una mínima o máxima producción de alguna hormona. De esta patología puede derivarse otras enfermedades como el síndrome de Cushing que es cuando hay exceso de cortisol (que es una hormona) en los tejidos y en la enfermedad de Addison cuando las glándulas suprarrenales no pueden producir suficientes hormonas.

Para culminar, se entiende que la salud, es un estado de bienestar físico, social y mental. Por eso es importante que las personas se interesen en conservarla, ya que cuando desarrollan una enfermedad y dejan pasarla es posible que pueda desarrollar otras. Para evitar que pase todo esto se debe cuidar y preservar la salud con una buena alimentación, que sea variada y equilibrada, eliminando alimentos que nos aporten nutrientes.

Es importante también para preservar la salud acudir con especialistas como médicos, psicólogos, nutriólogos, que nos darán recomendaciones a seguir para mejorar la calidad de vida. Por ejemplo, un nutriólogo, es el que nos ayudara a modificar los hábitos alimenticios ya que, pueden llegar a ser un factor determinante.

Cada enfermedad que se pueda desarrollar, se divide en varios estadios o etapas, que podrían ser importantes para el paciente, ya que tanto, se puede recuperar, controlarlo o tristemente llegar a la muerte.

Referencia bibliográfica.

- Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2024 de nutrición en enfermedades renales
- Enfermedad de Addison: MedlinePlus Enciclopedia Médica. (s. f.).
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000378.htm>