



# Mi Universidad

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño*

*Nombre del tema: Nutrición en las alteraciones del músculo esquelético*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades renales*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 5°*

# Enfermedades del músculo esquelético



## ¿Qué es?

Lesiones y síntomas que afectan a cualquier parte del cuerpo pero en específico en el aparato locomotor

Regiones que afectan:



Huesos



Articulaciones



Ligamentos



Músculo



Nervios

## Origen

- Exposición prolongada a una determinada actividad
- Pueden aparecer de una forma súbita e impredecible, por un movimiento brusco o por levantamiento de carga mal realizado causando dolor intenso o invalidez temporal
- De forma lenta; debido a esfuerzos físicos reiterados y constantes que con el tiempo acumulan el daño sobre el sistema



## Trastornos musculoesqueléticos dorsomusculares

### Se producen:

Por contracturas en los músculos de la zona lumbar o por compresión de las raíces nerviosas o del nervio ciático



### Daños comunes:

- Son las lumbalgias que afectan a la zona lumbar, irradiación a los lumbociotalgias
- Comprimen el nervio ciático (dolor hasta la pierna y el pie)



## Cervicales

### Síntomas principales:

Dolor cervical, limitación de la movilidad, inflamación, contractura muscular, entumecimiento



### Producidos por:

Movimientos bruscos de la cabeza, giros, flexiones, movimientos repetitivos, posturas forzadas, sobrecarga de trabajo



## Trastornos musculoesqueléticos

### Síntomas:

Dolor, incomodidad, entumecimiento, cosquilleo (hinchazón en las articulaciones), disminución en la fuerza de agarre y cambios en la coloración de la piel



### Causas:

Origen multicausal, ya que el daño se produce por la concurrencia de varios factores



## Carga física

### ¿Qué es?

Conjunto de requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido a lo largo de la jornada laboral



### Tipos de movimiento:

**Dinámico:** Se produce estiramiento y contracción del músculo alternativamente



**-Estático:** Cuando la actividad laboral lleva aparejado realizar el trabajo en una postura concreta o sostener pesos durante gran parte de la jornada



# Osteoporosis



## ¿Qué es?

Enfermedad generalizada del esqueleto caracterizada por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura

### Factores de riesgo:



Sexo femenino



Edad



Menopausias



Alcohol



Calcio bajo

## Origen

- Dependencia de hormonas (sexuales y calciotropas), genética, medio ambiente (estilo de vida, ejercicio, tabaco, alcohol, corticoides, dieta, alimentos)
- Niños con huesos de cristal



## Dieta y nutrición

### Calcio:

-Consumir de 500 a 200 mg, mantiene la integridad estructural y regula la función metabólica



### Vitamina D:

-La mayor cantidad se absorbe del 50%



### Vitamina K:

-Coofactor esencial en la carboxilación de proteínas con residuos y carboxiglutámicos, la deficiencia produce osteocalcina



### Vitamina D:

-Fundamental para prevenir osteoporosis, ya que facilita la absorción de calcio



# Neoplasias



## ¿Qué es?

El cáncer tiene diversas etiologías entre las que se encuentran; productos químicos, radiaciones, virus, alcohol, tabaco, etc.

## Factores de riesgo

### Grasas saturadas

Se ha relacionado el consumo excesivo de grasas en la dieta con una mayor probabilidad de la aparición de cáncer de mama, colon, pulmón y próstata



### Proteínas

Exceso de proteína, se relaciona con desarrollo de cáncer de colon y proteína



### Alcohol

Coofactor para la aparición de tumores de cabez y de cuello, más cáncer de colon



### Procesados de los alimentos

Los hidrocarburos aromáticos policíclicos y aminas aromáticas en el asado, fritura o ahumado de los alimentos



### Nitritos, nitratos y nitrosaminas

En el agua potable y las verduras de transformación por enzimas de la saliva en nitrosaminas se han clasificado como sustancias de alto poder de caranogénesis



### Aflatoxinas

Toxinas del hongo aspergillus flavus, presente semillas, frutas y hortalizas en mal estado de conservación, aparición de hepatocarcinoma en modelos marinos

