

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

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

**Nombre del trabajo: Super nota.**

**Materia: Nutrición en enfermedades  
renales.**

**Grado: 5°**

**Grupo: A**

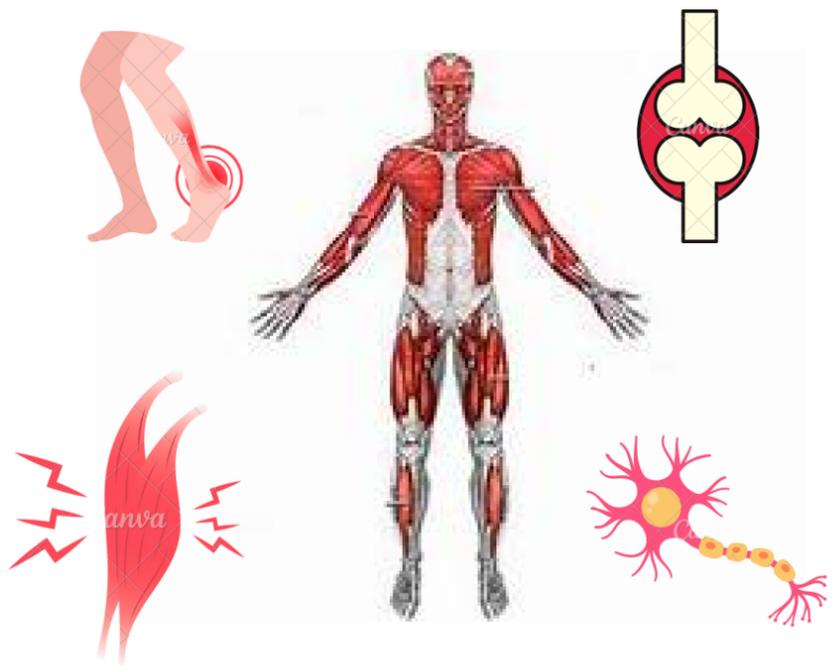
# NUTRICIÓN EN LAS ALTERACIONES DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

## NUTRICIÓN EN TRASTORNOS DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO.

Los TME son las lesiones y síntomas que afectan a cualquier parte del cuerpo pero se centran principalmente en el aparato locomotor.

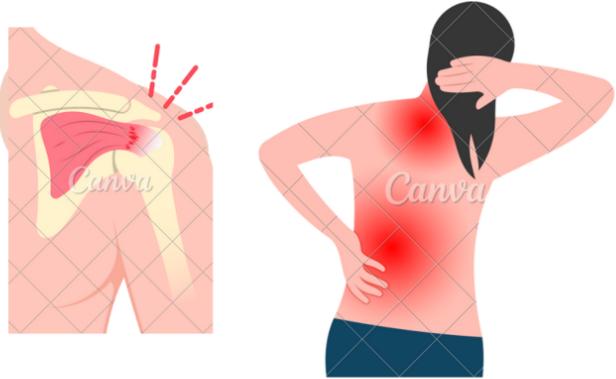
### PUEDEN SURGIR EN:

- Huesos
- Ligamentos
- Músculos
- Nervios
- Articulaciones
- Sistema vascular
- Tendones



## POSIBLES CAUSAS, ORIGEN

Las lesiones musculoesqueléticas pueden surgir por movimientos repetitivos o exposición prolongada a ciertas actividades, especialmente en entornos laborales específicos que pueden agravarlas.



## ¿CUÁL ES EL TIEMPO PARA QUE APAREZCAN?

- Pueden aparecer de una forma súbita e impredecible, por un movimiento brusco o un levantamiento de carga mal realizado o excesivo, causando dolor intenso e invalidante durante un tiempo más o menos largo.
- O de forma lenta y pausada por esfuerzos físicos, reiterados y constantes.



## ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES ALTERACIONES?

Hombros y muñecas.

Cuello

Rodillas

Espalda baja

### TME CERVICALES

Se produce por contracturas musculares o afección de los nervios.

Síntomas:

- Dolor cervical
- Limitación de movilidad
- Inflamación
- Contractura muscular
- Entumecimiento



## TIPOS DE TME

### TME DORSOLUMBARES

Se producen por las contracturas en los músculos de la zona lumbar o por la compresión de las raíces nerviosas como el nervio ciático.

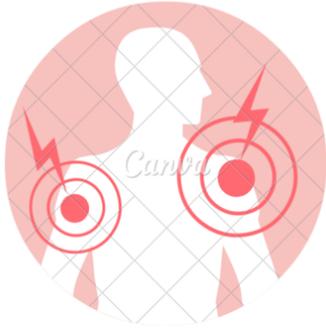
Tiene dolor en espalda baja (principalmente), piernas y pies.



# TME DE EXTREMIDADES SUPERIORES

## Síntomas:

- Dolor
- Incomodidad
- Entumecimiento
- Cosquilleo
- Hinchazón en articulaciones
- Disminución de movilidad y fuerza de agarre
- Cambios de la coloración de la piel



## Factores:

- Movimientos repetitivos
- Sedentarismo o bipedestación
- Trabajo a turnos y nocturnos
- Carga de trabajo

## TIPOS DE MOVIMIENTO

• Dinámico: estiramiento y contracción.

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



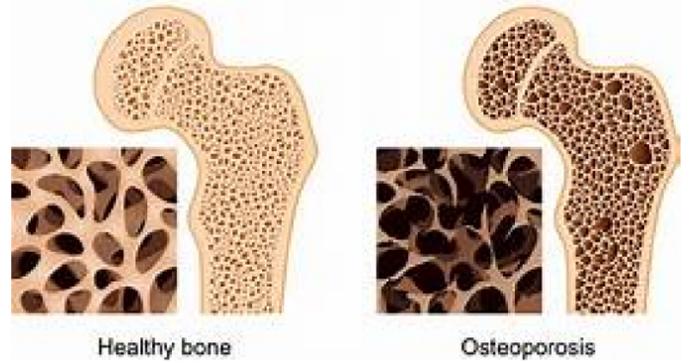
## CAUSAS DE LOS TME

- Ergonomía: actúa sobre el mantenimiento de cargas, movimientos repetitivos, etc.
- Carga física: es un conjunto de mov. físicos a los que el trabajador esta sometido en su jornada laboral.

# OSTEOPOROSIS

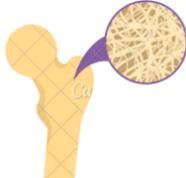
## ¿QUÉ ES?

Enfermedad caracterizado por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura, y aumenta la fragilidad de los huesos y da paso a fracturas.



## FACTORES DE RIESGO

- Alcohol
- Corticoides
- Calcio bajo
- Estrógenos bajos
- Smoking
- Sedentarismo
- Baja masa ósea
- Sexo femenino
- Edad
- Menopausia



## DEPENDENCIA DE:

- Hormonas (sexuales y calciotropas)
- Genética
- Medio ambiente (estilo de vida)

## DIETA Y NUTRICIÓN

### Calcio



En menopausia: 500-2000 mg/día.  
En posmenopausia osteoporótica: 1.200-1.500 mg/día.

### Vitamina K



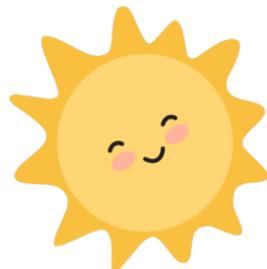
Su deficiencia provoca osteocalcina.  
Durante la formación de los huesos, la osteocalcina se sintetiza a partir de los osteoblastos, dependen de la vit. K y esta se estimula mediante la vit. D.

### Homocisteína

Homocisteína es una aa que contiene azufre, formado por aa esencial metionina.  
La elevación es debida a la deficiencia de B9, B2, B6, B12.

### Vitamina D

Suplementación  
Del sol



# NEOPLASIAS

## ¿QUÉ ES?

Formación o crecimiento descontrolado y de algún tipo de tejido propio del organismo que se produce de manera anormal, autónoma y sin propósito, incontrolada e irreversible.



## ETIOLOGÍA

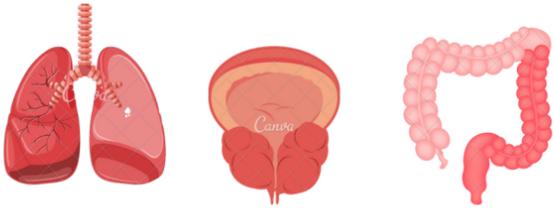
- Productos químicos
- Radiaciones ionizantes
- Virus
- Alcohol
- Tabaco
- E. C.



## FACTORES DE RIESGO

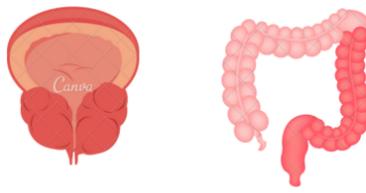
### Grasas

Por consumo de grasas saturadas.  
Riesgo de cáncer de mama, colon, pulmón y próstata.



### Proteínas

Consumo >120 gr/día.  
Riesgo de cáncer de colon y próstata.



### Alcohol

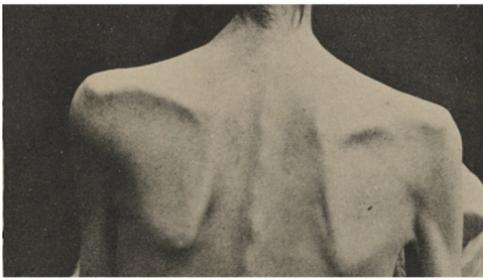
Riesgo de tumor de cabeza y cuello.



## TRASTORNOS NUTRICIONALES EN LOS PACIENTES CON CÁNCER

### CAQUEXIA:

Érdua involuntaria de peso, acompañada de debilidad, fatiga, pérdida de apetito y una disminución general en la calidad de vida.



### ANOREXIA

Rechazo a los alimentos, no hay ingesta.



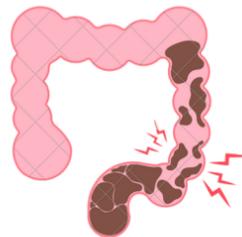
## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Buena presentación de las comidas que estimulan la ingesta, textura adecuada a la situación del paciente.
- Adaptar el horario de las comidas a las preferencias del enfermo.
- Realizar un mínimo de cinco comidas al día.
- Intentar preparar dietas con alimentos de alta densidad calórico/proteica.



## ALTERACIONES NUTRICIONALES SECUNDARIAS AL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO.

- Náuseas y vómitos
- Diarrea
- Estreñimiento
- Xerostomía



## BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste (2024). *Antología de Nutrición en enfermedades renales (pp 80-106)*. Pdf. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU139b8e15311e0e597f87e1abfcef57f8-LC-LNU503-NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20RENALES.pdf>