



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Brayan Velasco Hernández

Nombre del tema: Nutrición y orientación en los problemas endocrinos

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades renales

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 5

Comitán de Domínguez a 19 de enero 2024

INTRODUCCIÓN

Este ensayo analizará la diabetes mellitus, la obesidad, el hipotiroidismo, el hipertiroidismo, el síndrome de Cushing, la enfermedad de Addison, el control dietético y el control de peso, enfatizando la importancia de una atención integral e individual.

La diabetes mellitus (DM) es un proceso de salud pública mundial con consecuencias devastadoras en la calidad de vida y consecuencias socioeconómicas importantes. Este problema no solo afecta a las personas, sino que también sobrecarga los sistemas de atención sanitaria y las economías. La educación diabética es una herramienta importante para abordar este problema, enfatizando la importancia de promover estilos de vida saludables y sensibilizar a la población general. El problema de la obesidad, la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, se ha convertido en una epidemia global que afecta a más de mil millones de personas en el mundo. En el contexto de la diabetes, la obesidad tiene mucha relevancia, ya que no solo aumenta la incidencia de la diabetes tipo 2, sino que también complica su tratamiento y agrava sus consecuencias. El tratamiento nutricional es importante para reducir estos riesgos y mejorar la calidad de vida de los pacientes obesos. Las enfermedades de la tiroides y las glándulas suprarrenales presentan importantes desafíos diagnósticos y terapéuticos, especialmente en los ancianos.

En México, la presión que impone la diabetes es muy alta, con tasas de prevalencia en constante aumento. Las cifras de la Organización Mundial de la Salud revelan un panorama global: 250 millones de personas con diabetes y amenaza inminente para más 300 millones. No es precisamente este impacto solo en la calidad de vida para los enfermos, pero también impone una pesada carga financiera en que se traduce como para 3% de los egresos hospitalarios de 2008 son atribuibles a esta enfermedad. La mortalidad asociada con la diabetes, sobre todo en ciertos estados mexicanos, resalta la urgencia de prevenir y manejar efectivamente esta enfermedad.

La forma en que la DM es clasificada según la categorización de la Asociación Americana de Diabetes y de la OMS destaca la diversidad de esta enfermedad, que va de la DM tipo 1 a la gestacional. La fisiopatología de cada tipo hace hincapié en la necesidad de un enfoque de tratamiento individualizado. La comprensión de las complejidades de esta enfermedad es fundamental para su tratamiento efectivo y para prevenir sus complicaciones crónicas

Uno de los pilares fundamentales de la atención integral de la diabetes es la nutrición. La evolución de las recomendaciones nutricionales refleja un mayor conocimiento de la fisiopatología de la enfermedad. El modelo nutricional propuesto para la diabetes tipo 1 enfatiza la importancia de los carbohidratos, obtenidos preferentemente de fuentes como legumbres, granos y frutas; la inclusión de vegetales y cantidades moderadas de proteínas, así como la preferencia por grasas monoinsaturadas, caracterizan este enfoque. La flexibilidad en la asignación de macronutrientes permite la adaptación a las necesidades individuales y enfatiza la importancia de las dietas modificadas en calorías para los objetivos de pérdida de peso.

El objetivo general de la terapia nutricional para la diabetes va más allá de regular el azúcar en sangre. Buscan alcanzar un estado nutricional adecuado, adaptarse a los patrones dietéticos individuales, controlar el peso y mantener un perfil lipídico saludable para el corazón. El enfoque en la calidad de los carbohidratos y la introducción de conceptos como el racionamiento de carbohidratos, el índice

glucémico y la carga glucémica representan avances en el manejo de enfermedades. La fibra se convierte en un aliado para alterar la absorción de hidrocarburos y lípidos, promoviendo mejoras en el perfil glucémico y lipídico. Proteínas, grasas y micronutrientes: elementos clave en una dieta para diabéticos

La atención a la ingesta de proteínas, limitando su ingesta a menos del 20% del total de calorías, enfatiza la importancia de consumir cantidades adecuadas para evitar la hiperinsulinemia. El control de las grasas se centra en evitar las grasas saturadas y priorizar las grasas monoinsaturadas para ayudar a equilibrar el total de calorías. La suplementación con vitaminas y minerales está restringida a situaciones específicas y, aunque se ha explorado el papel de los antioxidantes, la evidencia aún no respalda su uso sistémico.

La pérdida de peso moderada, especialmente en pacientes con resistencia a la insulina, pone de relieve la importancia de estrategias sostenibles a largo plazo. Tanto las dietas bajas en carbohidratos como las dietas bajas en grasas se consideran opciones efectivas para la pérdida de peso a corto plazo. La actividad física regular y los cambios en el estilo de vida son componentes importantes de algo más que la simple pérdida de peso: parte, pero también una parte importante de la pérdida de peso.

La relación evolutiva de los seres humanos con la comida, desde la necesidad hasta el placer, se ha visto transformada por la diversidad dietética actual. Las reducciones de la actividad física y los cambios en el estilo de vida han provocado un aumento del sobrepeso y la obesidad; reconocer la importancia de restablecer la actividad física y cambiar los patrones de comportamiento alimentario es fundamental para abordar eficazmente estos problemas.

El diagnóstico y tratamiento de enfermedades tiroideas y suprarrenales especialmente en personas mayores, plantea desafíos adicionales. La atención precisa y oportuna es fundamental porque el hipotiroidismo y el hipertiroidismo tienen síntomas inespecíficos que pueden malinterpretarse. El hipotiroidismo primario, asociado con factores genéticos y tiroiditis crónica autoinmune, resalta la importancia de evaluar la edad. El hipertiroidismo debido a causas como el bocio

multinodular tóxico y la enfermedad grave refleja la heterogeneidad de estas enfermedades y su complejidad etiológica. La corteza suprarrenal primaria presenta una amplia gama de manifestaciones clínicas. Es necesaria una valoración detallada para hacer un diagnóstico preciso.

CONCLUSIÓN

En conclusión, la diabetes mellitus presenta un desafío crítico para la salud global, con graves consecuencias y un impacto significativo en la calidad de vida y la economía. La necesidad de abordar la diabetes de manera integral y teniendo en cuenta sus diversas facetas es cada vez más urgente para mejorar la salud de las comunidades y reducir la carga de esta epidemia global. La conexión directa entre estas prácticas, la mejora del control del azúcar en sangre y la prevención de complicaciones subraya la relevancia de esta capacitación para la calidad de vida y el bienestar de los diabéticos. La conexión entre obesidad y diabetes mellitus requiere un enfoque integral y personalizado, desde la evaluación de patrones dietéticos hasta dejar los hábitos malos. Comprender los hábitos alimenticios y considerar la salud mental son partes esenciales del tratamiento de esta compleja afección. La dieta y la nutrición son elementos fundamentales en la gestión de la diabetes y trastornos asociados, desde la calidad de los nutrientes hasta estrategias para la pérdida de peso y un estilo de vida activo, la atención debe ser buena, eficaz y personalizada. Abordar las enfermedades metabólicas no es solo cuestión de qué comemos, sino también de cómo vivimos y nos relacionamos con la comida en nuestra vida cotidiana. La educación continua y la conciencia sobre estos aspectos son clave para mejorar la calidad de vida de las personas.

Bibliografía

SURESTE, U. D. (2024). *NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES*. Obtenido de ANTOLOGIA DE NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/39b8e15311e0e597f87e1abfccfb57f8-LC-LNU503-NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20RENALES.pdf>