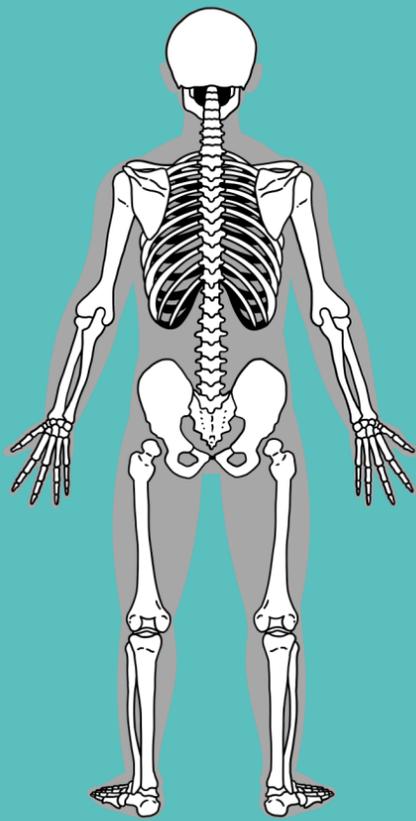


NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES RENALES

Nutrición en las alteraciones del
músculo esquelético





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

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.



IMPORTANTE LA SUPLEMENTACIÓN DE LA vit. D



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



Cáncer

En px con cáncer hay que evitar la desnutrición

- Tener consumo adecuado de pt
- Evitar las grasas saturadas
- Consumir omega 3
- Consumir fibra integral
- Consumir vitaminas, mineral y antioxidantes

Consumir salmón, caballa, arenque, atún.

Alimentación para px con quimioterapia enfrenta el desarrollo de células cancerosas se administrara por vía ora, parenteral (endovenosa) o intrarraquídea.

Epimiología del cáncer

- Los tumores malignos tienen complicaciones secundarias como la HTP y la Dm
- Los tumores más frecuentes en hombres son: cáncer de próstata, pulmones y leucemia y cáncer colorrectal
- En mujeres: cáncer de mama, cervicouterina, de estómago, hígado y colorrectal
- Caquexia: estado catabólico con pérdida acelerada del músculo esquelético secundario a respuesta inflamatoria crónica



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