

U D S

NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES

Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Alumno: Carlos Armando Torres de León

5to cuatrimestre en nutrición

Ensayo sobre **Nutrición y orientación en los problemas endocrinos**

Bibliografía: (S/f). Com.mx. Recuperado el 20 de enero de 2024, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/39b8e15311e0e597f87e1abfccfb57f8-LC-LNU503-NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20RENALES.pdf>

Introducción: En el vasto panorama de la atención médica, la gestión efectiva de condiciones como la diabetes, la obesidad y las enfermedades endocrinas es esencial para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Este recorrido aborda estrategias clave, desde la importancia de la actividad física en la diabetes hasta las complejidades de la obesidad y las enfermedades de las glándulas tiroideas. Al explorar estas temáticas, se destaca la necesidad de enfoques personalizados y multidisciplinarios, reconociendo la singularidad de cada paciente en su viaje hacia la salud.

La diabetes mellitus (DM) es actualmente un problema de salud pública con consecuencias devastadoras que afectan a nivel mundial. Este ensayo abordará la relevancia de la educación, la epidemiología, la mortalidad y la clasificación de la diabetes, así como las estrategias de tratamiento nutricional en pacientes con DM. La diabetes, caracterizada por la elevación anormal de la glucosa sanguínea, representa un desafío significativo para la salud pública. La Organización Mundial de la Salud estima que más de 300 millones de personas están en riesgo de desarrollar diabetes, y la carga económica y social asociada a esta enfermedad es considerable. En México, la diabetes afecta a un alto porcentaje de la población, con costos directos e indirectos considerables, lo que subraya la necesidad de abordar eficazmente esta condición. La epidemiología de la diabetes muestra que es una enfermedad crónico degenerativa con una prevalencia significativa entre la población mayor de 20 años. La alta tasa de incidencia y morbilidad, especialmente entre mujeres de 50 a 69 años, destaca la urgencia de implementar medidas preventivas y de tratamiento efectivas. La tasa de mortalidad relacionada con la diabetes es alarmante, con un aumento preocupante en la mortalidad femenina. La esperanza de vida se ve afectada significativamente, y las complicaciones, como las renales, contribuyen a la morbimortalidad asociada a la enfermedad. En cuanto a la clasificación, la propuesta reciente de la Asociación Americana de Diabetes y la OMS destaca cuatro grupos principales de diabetes, incluyendo la gestacional. Esta clasificación refleja la complejidad de la enfermedad y permite un enfoque más preciso en el diagnóstico y tratamiento. El tratamiento nutricional juega un papel crucial en el manejo integral de la diabetes. La relación entre la sobrealimentación, el sobrepeso y la obesidad, junto con la evolución de las recomendaciones nutricionales, destaca la importancia de una estrategia nutricional efectiva. El enfoque en los macronutrientes, como los carbohidratos, proteínas y grasas, y la adaptación a las necesidades individuales de los pacientes son esenciales para lograr un control glucémico óptimo. En resumen, la diabetes mellitus es un desafío global que requiere atención inmediata y estrategias de manejo integrales. La educación, la prevención y el tratamiento nutricional son pilares fundamentales para mejorar el control y reducir las complicaciones asociadas a esta enfermedad. Es imperativo que las instituciones de salud

respondan de manera efectiva a esta crisis de salud pública para reducir la carga de la diabetes en la población.

El ejercicio físico es un componente esencial en el manejo de la diabetes mellitus (DM). Contribuye a mejorar el control glucémico, reducir la resistencia a la insulina, controlar el peso, y disminuir el riesgo cardiovascular. Además, el ejercicio regular puede mejorar la sensibilidad a la insulina y la utilización de glucosa, ayudando a mantener niveles de glucosa más estables. Las recomendaciones de actividad física varían según la condición física del paciente y el tipo de diabetes. En general, se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de moderada intensidad, distribuidos a lo largo de la semana. También se sugiere incluir ejercicios de resistencia, como el entrenamiento con pesas, al menos dos veces por semana. Es importante adaptar el tipo y la intensidad del ejercicio a la capacidad individual, y se debe buscar la aprobación médica antes de iniciar un programa de ejercicios, especialmente en casos de enfermedad cardiovascular.

El tratamiento farmacológico de la diabetes mellitus depende del tipo de diabetes y la respuesta individual al manejo inicial con cambios en el estilo de vida. En el caso de la diabetes tipo 2 (DM2), cuando las modificaciones en la dieta y el ejercicio no son suficientes para mantener el control glucémico, se pueden utilizar medicamentos antidiabéticos orales o inyectables, y en algunos casos, la insulina. En la diabetes tipo 1 (DM1), el tratamiento implica la administración de insulina, ya sea mediante inyecciones múltiples al día o mediante bombas de insulina.

El monitoreo regular de la glucosa en sangre es esencial para ajustar el tratamiento y mantener un control glucémico óptimo. Los pacientes con diabetes deben aprender a medir su glucosa capilar y entender cómo la dieta, el ejercicio y la medicación afectan sus niveles de glucosa. Además de la monitorización de la glucosa, es importante realizar pruebas periódicas para evaluar la función renal, los lípidos en sangre y la presión arterial. Estos controles ayudan a prevenir y manejar las complicaciones asociadas a la diabetes.

El manejo de las complicaciones agudas, como la hipoglucemia y la cetoacidosis, es crucial para la salud a corto plazo de los pacientes diabéticos. Esto implica la administración adecuada de carbohidratos en caso de hipoglucemia y la atención médica inmediata en casos de cetoacidosis. Las complicaciones crónicas, como las enfermedades cardiovasculares, neuropatías y retinopatías, requieren un enfoque integral que incluya el control glucémico, la gestión de factores de riesgo como la hipertensión y la hiperlipidemia, y un monitoreo regular.

La educación continua es esencial para empoderar a los pacientes diabéticos en la gestión de su enfermedad. Los profesionales de la salud deben proporcionar información actualizada sobre la dieta, el ejercicio, la medicación y el monitoreo de la glucosa. El apoyo psicosocial también juega un papel clave en el manejo de la diabetes. El estrés, la ansiedad y la depresión pueden afectar negativamente el control glucémico. Por lo tanto, se debe brindar apoyo emocional y recursos para ayudar a los pacientes a lidiar con los desafíos emocionales asociados a la diabetes. En resumen, el manejo de la diabetes mellitus implica una combinación de cambios en el estilo de vida, tratamiento farmacológico, monitoreo regular y educación continua. Un enfoque integral, adaptado a las necesidades individuales de cada paciente, es fundamental para lograr un control glucémico efectivo y prevenir complicaciones a largo plazo.

El Síndrome de Cushing es una condición médica caracterizada por el exceso de cortisol en los tejidos, ya sea por uso excesivo de corticosteroides o por la hiperproducción endógena de cortisol por las glándulas suprarrenales. Este síndrome puede presentar manifestaciones clínicas específicas, como plétora facial, miopatía proximal, estrías rojo oscuro de más de 1 cm de ancho, entre otros. En cuanto a la incidencia del SC endógeno en la población europea, se estima en 2-3 casos por millón de habitantes, siendo más común en mujeres. Además de los síntomas clínicos mencionados, los pacientes con SC pueden mostrar alteraciones en los resultados de exámenes de laboratorio, como eosinofilia, linfopenia, elevación de la glucemia (con intolerancia a la glucosa o diabetes), dislipidemia (hipertrigliceridemia) e hipocalcemia. Por otro lado, la enfermedad de Addison es una insuficiencia suprarrenal primaria, caracterizada por la disminución de la función de las glándulas suprarrenales y la consecuente insuficiencia en la producción de hormonas esteroides. Esta afección puede deberse a varias causas, siendo la forma autoinmune la más común. Los síntomas incluyen fatiga, pérdida de peso, hipotensión arterial y cambios en la pigmentación de la piel. Ambas condiciones, el Síndrome de Cushing y la enfermedad de Addison, son trastornos que afectan la función de las glándulas suprarrenales y requieren una evaluación y manejo médico adecuados. Profesionales de la salud deben realizar el diagnóstico y tratamiento de estas enfermedades, e incluye terapia farmacológica, ajustes en la dieta y, en algunos casos, intervenciones quirúrgicas.

En resumen, este análisis destaca la importancia de un enfoque individualizado en el manejo de condiciones médicas como la diabetes, la obesidad y las enfermedades tiroideas. Desde la adaptación de la actividad física para pacientes diabéticos hasta la consideración de factores de riesgo en la obesidad, se destaca la necesidad de estrategias personalizadas. El impacto del tabaquismo en pacientes diabéticos y la relevancia de ajustes nutricionales en la diabetes tipo 2 subrayan la conexión intrincada entre hábitos de

vida y salud. En última instancia, esta revisión enfatiza la necesidad de estrategias holísticas, integrando la actividad física, la nutrición y una comprensión profunda de las condiciones específicas de cada paciente para una atención médica más efectiva y centrada en el individuo.