



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

MATERIA:

**NUTRICION EN ENFERMEDADES
RENALES**

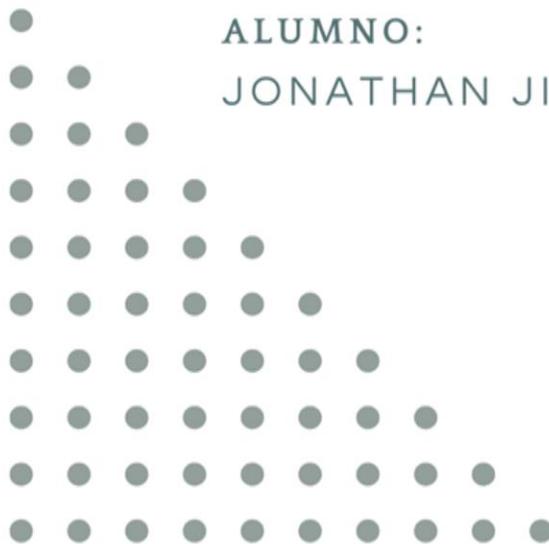
PROFESORA: DANIELA MONSERRAT MENDEZ
GUILLEN

ENSAYO

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

5° CUATRIMESTRE



NUTRICIÓN Y ORIENTACIÓN EN LOS PROBLEMAS ENDOCRINOS

Desafortunadamente las enfermedades hoy en día son más frecuentes en la población humana, cada vez es normal que alguna persona presente alguna patología. Este es el caso de la población de todo México. En cuanto a esto existe un programa de salud llamado ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición), pues es un proyecto del Instituto Nacional de Salud Pública y la Secretaría de Salud Federal que nos permite conocer el estado de salud y las condiciones nutricionales de los grupos de la población mexicana.

Por desgracia los resultados que arrojan estas encuestas son negativos las causas de problemas de salud de los mexicanos son las enfermedades del corazón y la diabetes mellitus. El mexicano tiende a llevar una alimentación no adecuada causándole patologías al paso de los años con ese estilo de vida, ya sea por el trabajo, estado emocional o por puro deseo de consumir alimentos no nutritivos.

Por consiguiente, nos encontramos a la diabetes Mellitus que está ya se considera un gran problema de salud esta consiste que en nuestro organismo tenga unos rangos elevados de azúcar en el cuerpo (glucosa). Esto sucede porque su cuerpo no produce suficiente cantidad de una hormona llamada insulina o porque su cuerpo no responde bien a la insulina. Por lo cual tenemos la resistencia a la insulina se produce cuando las células de los músculos, grasa e hígado no responden bien a la insulina y no pueden absorber la glucosa de la sangre fácilmente. Como resultado, el páncreas produce más insulina para ayudar a que la glucosa entre a las células. Por otra parte, tenemos la insulino dependiente son aquellos individuos que por causas genéticas necesitan de la administración exterior o artificial de insulina para mantener controlado los niveles de glucosa en el organismo (glucemia).

Tenemos dos terminaciones que se utiliza cuando se eleva o se baja estas son:

Alto Nivel de Glucosa (Azúcar) en la Sangre. Hiperglucemia

Cuando la persona tiene elevada la glucosa puede tener mucha sed, mucha hambre incluso después de haber comido bien, cortes o moretones que curan lentamente, visión borrosa, cansancio, tener la necesidad de orinar con mayor frecuencia.

Bajo Nivel de Glucosa (Azúcar) en la Sangre Hipoglucemia

Esta es lo contrario que la hiperglucemia esta es por un bajo nivel de glucosa se da cuando la sangre contiene pequeñas cantidades de glucosa.

De modo que si no se trata de controlar los niveles de glucosa nos conllevará a contraer otras enfermedades y poder perder nuestra calidad de vida por ejemplo podemos o contraer una enfermedad cardiovascular o aún peor una enfermedad renal crónica contrayendo esto la vida de la persona tendrá que cambiar que cambiar radicalmente para no llegar a una diálisis o hemodiálisis. El tratamiento para poder contralar la diabetes es llevar una dieta controlada evitar los azucares, llevar un tratamiento médico, controlar la ingesta de algunos alimentos y eliminar algunos de forma definitiva. Por eso hay que hacer conciencia una y otra una vez a nuestro paciente que se cuide en su alimentación para editar todo esto.

Por otro lado, tenemos una de las enfermedades más comunes que es la obesidad es una enfermedad que consiste en subir de peso de forma rápida por una mala alimentación o ya sea por cuestiones genéticos o psicológicos.

Esta se va desarrollando con el paso del tiempo iniciamos con sobrepeso después pasamos a una obesidad tipo 1 por consiguiente una obesidad tipo 2 y por último tenemos la obesidad mordida donde hay una cantidad exagerada de tejido adiposo.

Un indicador para saber en donde se encuentra una persona es sacando su IMC que es dividir su peso entre la talla al cuadrado el resultado que va es su índice de masa corporal. La obesidad se debe a muchos factores como el estado de ánimo de una persona ya que esta se puede sentirse refugiado mediante la comida, la ansiedad que esta entra con la anterior, el tiempo que tiene esa persona para comer ya sea por tener mucho trabajo, esto conlleva que la persona eliga alimentos de fácil acceso para el cómo por ejemplo comida chatarra hamburguesas, pizza, refrescos, galletas, dulces entre otros. Por cuestiones genéticos o adquiridos esto hace que tiendan a subir de peso rápidamente. Por otra enfermedad que es una falla de la glándula tiroides llamada hipotiroidismo es el causante de una ralentización del metabolismo, que puede desembocar en aumento de peso, estado físico debilitado, hinchazón, dolores musculares o depresión.

Se puede tratar la obesidad de manera fácil si el paciente lleva a cabo una alimentación saludable y realizando una dieta hipocalórica más haciendo ejercicio y tratando otra enfermedad si tiene la persona.

Hay casos donde toda la familia presenta obesidad o sobrepeso en donde los padres llevan una alimentación muy mala y con esto influye la alimentación de los hijos conllevando que toda la familia no tenga conciencia de la vida que están llevando y el daño que le están haciendo su salud. Es importante que primero tengas conciencia los padres para poder cambiar la alimentación de los hijos.

Por otro lado, están los trastornos de las glándulas suprarrenales, el cuerpo produce demasiado o muy poco de una o más hormonas. Los síntomas dependen del tipo de problema que tenga y cuánto afecta a los niveles hormonales de su cuerpo. Que esto puede influir con la alimentación u otras enfermedades. Otro factor de la mala alimentación es el Síndrome de Cushing que consiste a un conjunto de manifestaciones clínicas y las complicaciones metabólicas derivadas del exceso de cortisol en los tejidos.

Teniendo en cuenta en el estado que este una persona ya sea emocional o por una enfermedad se puede tratar con una alimentación adecuada, equilibrada y sobre todo con interés de la persona de cambiar sus hábitos alimenticios.

Referencias

Antología de uds nutrición en enfermedades renales 2024 pag (8- 32)