Nutrición y orientación en los problemas endocrinos.



ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

LNU-5

La diabetes mellitus es considerada un grave problema de salud sobre la sociedad actualmente. Hoy en dia se centra en la prevención, como en mejorar su control, tratamiento. La diabetes, se inicia fisiológicamente como un deterioro celular, puede desarrollar complicaciones muy graves en los pacientes ya que es una enfermedad degenerativa lo largo del tiempo y afecta generalmente el colesterol, aumentan los trigliceridos, aumenta la probabilidad de problemas cardiacos y probabilidad de derrame cerebral.

La diabetes se divide en 4 categorias: diabetes mellitus I, diabetes mellitus II, otros tipos de diabetes especificos y diabetes mellitus gestacional.

La diabetes tipo I: tambien llamada diabetes insulinodependiente es ocasionada por la destrucción de la célula ß de los islotes de Langerhands pancreáticos, provocado por alteraciones inmunológicas o de causa desconocida. Se caracteriza por su insulinodependencia. la nutrición es un es muy importante en tanto que una buena estrategia nutricional contribuye enormemente a la prevención y mejoría del curso clínico de la enfermedad, a la prevención primaria y secundaria de los factores de riesgo y de las complicaciones crónicas asociadas a la diabetes mellitus y a mejorar la calidad de vida

La diabetes mellitus II: son aquellas que son de resistencia en la insulina y con una deficiencia de secrecion de ella, es asociada al sobre peso y a la obesidad.

Otros tipos de diabetes especificos: son cuando los casos cuyo defecto básico es conocido y puede ser identificado.

Diabetes mellitus gestacional: se da parecer durante el embarazo a partir de la segunda mitad del embarazo, se produce una mayor secreción de hormonas con acción diabetógena.

Educacion para el autocontrol: es necesario establecer unas reglas rigurosa en la dieta del paciente ya que debe tener una dieta balanceada para prevenir complicaciones mas adelante, aqui es donde entra las prevenciones para poder optimizar el metabolismo y hacer que lleve una mejor calidad de vida el paciente durante el proceso de control sobre la diabetes.

El ejercico es fundametal en este proceso ya que es indispensable para mejorar el metabolismo y la absorcion de la insulina. Antes de recomendar la realización de ejercicio físico a un paciente diabético, hemos de conocer qué tipo de actividad fisica realiza de manera habitual, las limitaciones que pudiera presentar, como edad, artrosis, cardiopatía isquémica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica. En la diabetes mellitus se debe ealizar determinaciones de glucemia antes del ejercicio, durante y después con el objetivo de conocer el comportamiento de la glucemia frente a dicho ejercicio y a partir de ello, proceder a los ajustes necesarios tanto en la pauta insulínica como en la toma de alimentos previa al ejercicio asi mismo recomendar una intensidad de actividad fisica segun el paciente y segun sus complicaciones.

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal. Esto se debe a una mala alimentacion y una vida sedentaria que genera un exceso de tejido adiposo en el cuerpo se clasifica en:

1. Sobrepeso se considera el exceso de grasa subcutánea independiente de la zona de acumulación. IMC ≥ 25- 29m2.

2. Obesidad tipo I se considera al exceso de masa corporal o porcentaje de grasa independientemente del sitio de acumulación. IMC ≥30- 34.9m2.

3. Obesidad tipo II, se dice que es el exceso de grasa subcutánea en el tronco y el abdomen (androide).IMC ≥ 35- 39.9 kg/m2.

 4. Obesidad tipo III, exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea y femoral (Ginecoide). IMC ≥ 40 kg/m2.

Su tratamiento es: debe estar basado en alcanzar los objetivos de reducir la morbimortalidad e incrementar la calidad de vida, es decir mejorar una dieta balanceada, una dietea baja en kcal, mas actividad fisica tambien es importante saber si no tiene problemas geneticos o endocrinos ya que seria un tratamiento basado en sus complicaciones.

 El hipertiroidismo agrupa los trastornos que cursan con exceso de hormona tiroidea en el cuerpo. La causa más común en la enfermedad de Graves Basedow, cuyo origen es autoinmune. Es el propio organismo el que genera anticuerpos que estimulan la glándula para que sintetice más hormonas tiroideas.

Hipotiroidismo: es el cuadro clínico que se deriva de una reducida actividad de la glándula tiroides. Las hormonas tiroideas (T4 y T3), cuya síntesis está regulada por la TSH secretada en la hipófisis, tienen como misión fundamental regular las reacciones metabólicas del organismo.

* Los trastornos de la glándula suprarrenal son variados debido a las características histológicas y funcionales que ésta presenta. La corteza suprarrenal es la encargada de la función esteroidogénica Un ejemplo de esos trastornos son:
* Carcinoma adrenocortical
* Síndrome de Cushing.
* Hiperplasia **suprarrenal** congénita (Congenital Adrenal Hyperplasia, CAH) .
* Tumores pituitarios.
* Feocromocitoma.
* Supresión de las glándulas **suprarrenales**.

En conclusion es importante el tener una buena dieta balanceada, una buena actividad fisica, el problema es que son muchos factores en el porque se dan estas enfermedades, ya que son por habitos, problemas emocionales, genetica y problemas endocrinos.

BIBLIOGRAFIA

ESTE TRABAJO FUE REALIZADO CON LOS APUNTES DE LAS DIAPOSITIVAS DE LA CLASE Y A LA ANTOLOGIA DE LA MATERIA