

Nombre del alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre Trabajo:

Ensayo

Materia:

Enfermedades Renales

Grado:

Quinto Cuatrimestre

Grupo:

LNU-04

Comitán de Domínguez, Chiapas a 20 enero de 2024

NUTRICIÓN Y ORIENTACIÓN EN LOS PROBLEMAS ENDOCRINOS

Como bien hemos aprendido a lo largo de estos cuatrimestres nos hemos percatado de como una enfermedad que no sea detectada o tratada puede llegar a desencadenar muchas otras enfermedades, si bien sabemos hay muchas que tienen el riesgo de poder llevar a la persona o en este nuestro caso al paciente a la muerte, debido a falta de atención necesaria, o debido a malos ya sean hábitos alimenticios o hábitos de la persona, son muchos factores de riesgo que se podrían mencionar, por ejemplo; tenemos a las enfermedades hereditarias, genéticas o como bien lo conocemos enfermedades genéticas, que van de la mano junto las hereditarias, ya que lo puede padecer; mamá, papá, abuelos, bisabuelos, primos, tíos, hermanos, entre otros familiares más, es importante recalcar que hay enfermedades que suenan que son tan sencillas y de menos importancia que si no se le toma la atención necesaria podría llegar a ser una gran complicación y poner en riesgo la vida del paciente.

Por ejemplo, la diabetes mellitus, es aquella fisiopatología en donde podemos llegar a encontrar un déficit absoluto o relativo de la insulina, recordamos que uno de los factores de la diabetes se da debido a la elevación de la glucosa en **un adulto mayor** sus valores deberían de ser de 110-150mg/dl, mientras que en **un adulto** debería de ser 70/110mg/dl, para obtener el diagnóstico de la glucosa los pacientes deben de realizarse un estudio llamado **Hb glucosilada**, este estudio deberá arrojar un valor de <6.5% este estudio nos marca lo que el paciente a tenido durante los últimos 3 meses en su vida, es importante realizar estos estudios aún más si hay familiares con este problema, ya que aún de esta manera se podría obtener:

- Hiperglucemia (elevación de glucosa en sangre)
- Hipoglucemia (disminución de glucosa en sangre)

Cuando el paciente mantiene la hiperglucemia desencadena una serie de alteraciones endocrino – metabólicas en los distintos tejidos, órganos o sistemas,

que podrían llegar a desencadenar la aparición de denominadas complicaciones crónicas de la DM.

Como bien sabemos la insulina lo produce el páncreas en nuestras células beta de los islotes de Langerhans, es importante saber que la Diabetes de Tipo 2 (D2) se da cuando la insulina se produce, pero los receptores de la célula no funcionan, porque no son compatibles con los receptores de la insulina; también encontramos a la resistencia de la insulina que se da cuando la insulina sí funciona, y hay una acumulación de ésta y no funcionan los receptores; la dependencia a la insulina es cuando ésta no sirve y necesita de otra (inyectable la mayoría de veces); encontramos que hay varios órganos que son dañados debido a este padecimiento, los ojos, los riñones, el SN, el corazón y los vasos sanguíneos, debido a todas estas alteraciones encontramos complicaciones sistémicas (la nefropatía diabética, la retinopatía diabética, la neuropatía periférica y/o autónoma, ECV), encontramos complicaciones agudas (hipoglucemia, cetosis, situación hiperosmolar, incluso el coma diabético), el tratamiento para esta enfermedad (D1 y D2) es comer frutas y verduras, procurar que no sean muy dulces para no elevar la glucosa del paciente, debemos quitar todos los carbohidratos y grasas saturadas, al comer verduras debemos ver que no sean colores amarillos o intensos, vamos a procurar que las frutas que el paciente coma sean verdes, si come leche que sea descremada, de alimentos de origen animal serán el pollo y pescado, no le daremos atún, a aquellos pacientes que tengan hipertensión solo se le será permitido consumirlo 1 vez a la semana, les podremos dar huevos pero será mejor que solo se les de las claras de huevo, vamos a cocinar con aceite de oliva y a fuego bajo, si se le llega a dar aceite de spray, respetando los disparos comúnmente son 6 que sean solamente 6 y pequeño tiempo. El ejercicio físico es una de las formas de tratamiento para este caso, el programa debe estar orientado a controlar la glucemia el mantenimiento del peso ideal, mejorar la calidad de vida y evitar la aparición de posibles complicaciones, la práctica debe de estar orientada al tipo de diabetes que padezca el paciente.

En cuestión de la obesidad hablamos de una clasificación que inicia en el

sobre peso que lo consideramos como el exceso de grasa subcutánea independiente de la zona de acumulación, también encontramos a la obesidad de tipo 1 que lo consideramos como el exceso de masa corporal o el porcentaje de grasa independientemente del sitio de acumulación, la obesidad de tipo 2 se dice que es el exceso de grasa subcutánea en el tronco y en el abdomen, y la obesidad tipo 3 que es el exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región del glúteo y del femoral (ginecoide); en el sobre peso y la obesidad se debe a una mala alimentación y un aumento de la acumulación del tejido adiposo, muchas veces interviene la elevación del cortisol, y eso hace aumentar de peso, porque se concentra en comer demás, trabaja mucho con el TA, cuando se trabaja a nivel de presión, el cortisol almacena todo como TA, en todas estas ocasiones siempre hay un agente en este caso el exceso de lípidos, un huésped que es el humano y el medio ambiente en el que se encuentra son los factores modificables (sedentarismo, mala alimentación, malos hábitos, ansiedad, depresión, estrés, alcoholismo, tabaquismo y drogas), también encontramos factores no modificables (que son los genéticos y de herencia), en la etiopatogenia de la obesidad se conocen como: factores genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos, ambientales con un peso específico en cada individuo, el peso corporal de una persona depende de su; masa en grasa, masa ósea, peso en músculo, peso en agua, los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo, puede desarrollar enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión, dislipidemias enfermedades osteoarticulares y algunos tipos de cáncer como el de mamá, próstata e hígado.

Este tema hoy en día se ha normalizado tanto que las personas no hacen conciencia para cuidarse y no miden lo riesgoso que es o tener sobre peso/ obesidad o no controlar como deberían la diabetes del tipo que sea, ya sea D1 o D2, es importante poder informar a las personas que padecen alguna de esta enfermedad como cuidarse y aún más sorprender a las personas porque sería bueno darles a conocer que teniendo una buena alimentación se pueden prevenir tantas enfermedades, o hacer que avance la enfermedad y se ponga en riesgo su vida.

BIBLIOGRAFÍA:

- **Antología para; Universidad del Sureste. Páginas 9,11,13,14. PDF. 2024. UDS**
- **Apuntes que se tomaron en clase.**

