



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García  
Alfonzo.**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez  
Guillén.**

**Nombre del trabajo: Súper nota.**

**Materia: Nutrición en enfermedades renales.**

**Grado: 5°**

**Grupo: LN5**

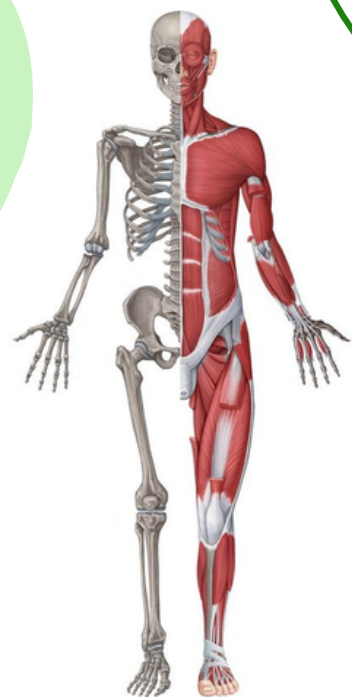
Comitán de Domínguez Chiapas a **06 de Abril del 2024.**

# UNIDAD IV

## Enfermedades renales

### NUTRICIÓN EN TRASTORNOS DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO.

Los TME son las lesiones y síntomas que afectan a cualquier parte del cuerpo pero se centran principalmente en el aparato locomotor.



#### EN:

- Huesos
- Músculos
- Articulaciones
- Tendones
- Ligamentos
- Nervios
- Sistema vascular

#### ORIGEN:

- Puede ser generado por un movimiento repetitivo.
- Por la exposición prolongada a una determinada actividad.
- También por origen laboral (originados y/o agravados por la tarea o las condiciones del trabajo).



#### TIEMPO:

- Pueden aparecer de una forma súbita e impredecible, por un movimiento brusco o un levantamiento de carga mal realizado o excesivo, causando dolor intenso e invalidante durante un tiempo más o menos largo.
- O de forma lenta y pausada por esfuerzos físicos, reiterados y constantes que con el tiempo el daño se acumula sobre los sistemas muscular y esquelético principalmente.



### Principales alteraciones



Hombros y muñecas.



Cuello



Espalda



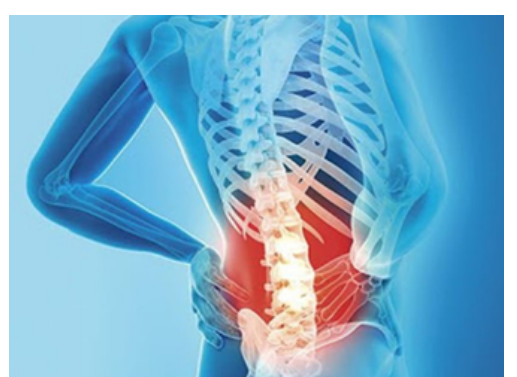
Rodillas

### TME DORSOLUMBARES

Se producen por las contracturas en los músculos de la zona lumbar o por la comprensión de las raíces nerviosas como el nervio ciático.

También puede tener origen en alguna hernia de disco de las vértebras lumbares.

Tiene dolor en espalda baja (principalmente), piernas y pies.



## TME CERVICALES

Se produce por contracturas musculares o afección de los nervios.

Tiene dolor en cuello, hombros y cabeza.



### Principales síntomas

- Dolor cervical
- Limitación de movilidad
- Inflamación
- Contractura muscular
- Entumecimiento

### Generalmente por:

- Movimientos bruscos de la cabeza
- Giros
- Flexiones
- Movimientos repetitivos
- Posturas forzadas
- Sobrecarga de trabajo

## TME DE EXTREMIDADES SUP.

### Síntomas más frecuentes

- Dolor
- Incomodidad
- Entumecimiento
- Cosquilleo
- Hinchazón en articulaciones
- Disminución de movilidad y fuerza de agarre
- Cambios de la coloración de la piel



### Factores

- Movimientos repetitivos
- Sedentarismo o bipedestación
- Trabajo a turnos y nocturnos
- Carga de trabajo

## CAUSAS QUE ORIGINAN LOS TME

- Ergonomía: actúa sobre el mantenimiento de cargas, movimientos repetitivos, etc.
- Carga física: es un conjunto de mov. físicos a los que el trabajador esta sometido en su jornada laboral.



### Tipos de movimiento

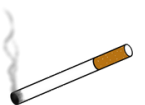
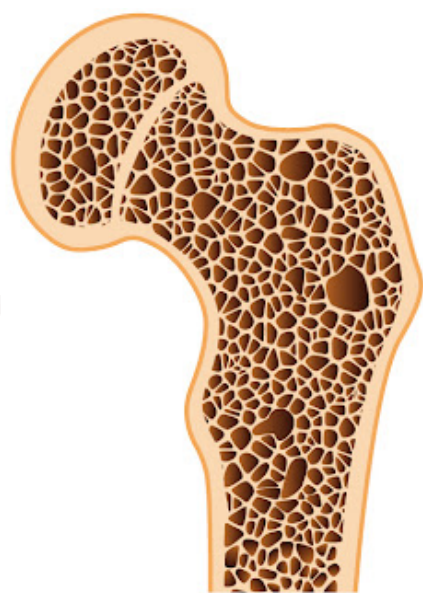
- **Dinámico:** estiramiento y contracción.
- **Estático:** estar en una postura por un largo periodo de tiempo.

## OSTEOPOROSIS

Enfermedad caracterizado por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura, y aumenta la fragilidad de los huesos y da paso a fracturas.

### FACTORES DE RIESGO

- Baja masa ósea
- Sexo femenino
- Edad
- Menopausia
- Alcohol
- Corticoides
- Calcio bajo
- Estrógenos bajos
- Smoking
- Sedentarismo



### TIENE DEPENDENCIA DE:

- Hormonas (sexuales y calciotropas)
- Genética
- Medio ambiente (estilo de vida)



## DIETA Y NUTRICIÓN



### Calcio

En menopausia: 500-2000 mg/día.

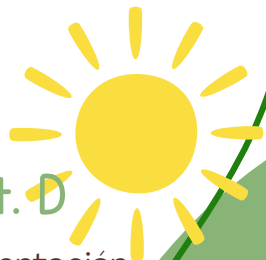
En posmenopausia osteoporótica: 1.200-1,500 mg/día.

### Vit. K

Su deficiencia provoca osteocalcina. 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.

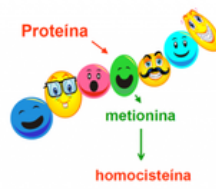
### Vit. D

Suplementación  
Del sol



### Homocisteína

Homocisteína es una aa que contiene azufre, formado por aa esencial metionina. La elevación es debida a la deficiencia de B9, B2, B6, B12.



## DIETA DE PREVENCIÓN

### Lácteos

Leche y derivados



### Soja

Mejor prot de o. vegetal



### Semillas y f. secos

Almendras  
Nueces



### Frutas y verduras

Todas



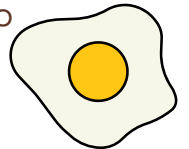
### Pescado azul

Salmón  
Atún  
Por el omega 3



### Vit. D

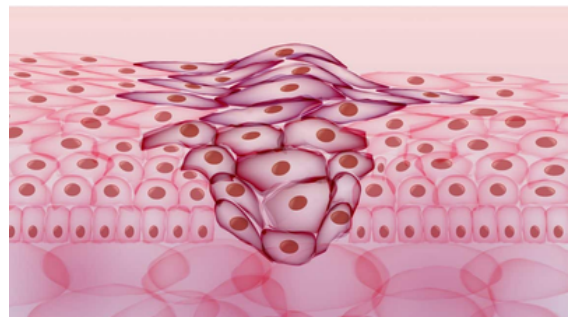
Yema de huevo  
Leche entera  
Sol



## NEOPLASIAS

El cáncer tiene diversas etiologías:

- Productos químicos
- Radiaciones ionizantes
- Virus
- Alcohol
- Tabaco
- E. C.



## FACTORES DE RIESGO

### Grasas

Por consumo de grasas saturadas.  
Riesgo de cáncer de mama, colon, pulmón y próstata.

### Proteínas

Consumo >120 gr/día.  
Riesgo de cáncer de colon y próstata.

### Alcohol

Riesgo de tumor de cabeza y cuello.

### Alimentos procesados

Por hidrocarburos en asados, frituras o ahumados.  
Riesgo de cáncer de esófago y estómago.

### Nitritos, nitratos y nitrosaminas.

Riesgo de carcinogénesis.

### Aflatoxina

Toxinas del hongo Aspergillus flavus en frutas, semillas y hortalizas en mal estado.  
Riesgo de hepatocarcinoma.

## FACTORES PROTECTORES

### Fibra



### Alimentos con fitoestrógenos



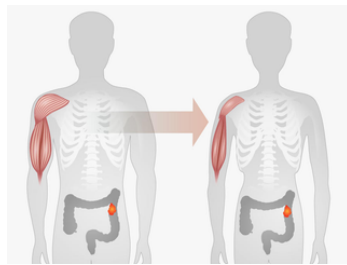
### Frutas y verduras





# TRASTORNOS NUTRICIONALES EN LOS PACIENTES CON CÁNCER

Síndrome de caquexia tumoral y anorexia



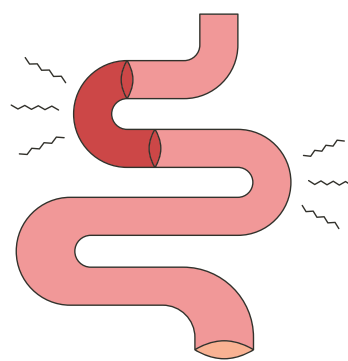
## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Buena presentación de las comidas que estimulan la ingesta, textura adecuada a la situación del paciente.
- Adaptar el horario de las comidas a las preferencias del enfermo.
- Realizar un mínimo de cinco comidas al día.
- Intentar preparar dietas con alimentos de alta densidad calórico/proteica.



## ALTERACIONES NUTRICIONALES SECUNDARIAS AL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO.

- Náuseas y vómitos.
- Diarrea.
- Estreñimiento.
- Mucositis.
- Xerostomía.



## BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste (2024). Antología de Nutrición en enfermedades renales (pp 80-106). Pdf. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/39b8e15311e0e597f87e1abfccfb57f8-LC-LNU503-NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20RENALES.pdf>