



Nombre del Alumno: Estrella Lizeth Hernández Roblero

Tema: Enfermedades Gastrointestinales Y Cardiovasculares

Parcial: 4

Materia: Nutrición Clínica

Nombre del Profesor: Lic. Gabriela Eunice García Espinoza

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercero

**ENFERMEDADES
GASTROINTESTINALES
Y CARDIOVASCULARES**

**Enfermedades
Gastrointesti-
nales**

El aparato digestivo es muy complejo, sólo el intestino delgado mide entre 7 y 9 metros, es perfecto su acomodo y funcionamiento.

En este sistema intervienen órganos, enzimas y otros factores para funcionar.

**Trastornos
esofágicos**

El esófago es el responsable de la deglución desde la boca hasta el estómago.

“Los trastornos esofágicos pueden deberse a una alteración del mecanismo de deglución, a una obstrucción, a un proceso inflamatorio o al funcionamiento anómalo de un esfínter”.

**Alimentos a
evitar en
padecimientos
esofágicos**

- Grasas
- Alcohol
- Café (cafeína)
- Condimentos y especias
- Picantes e irritantes.

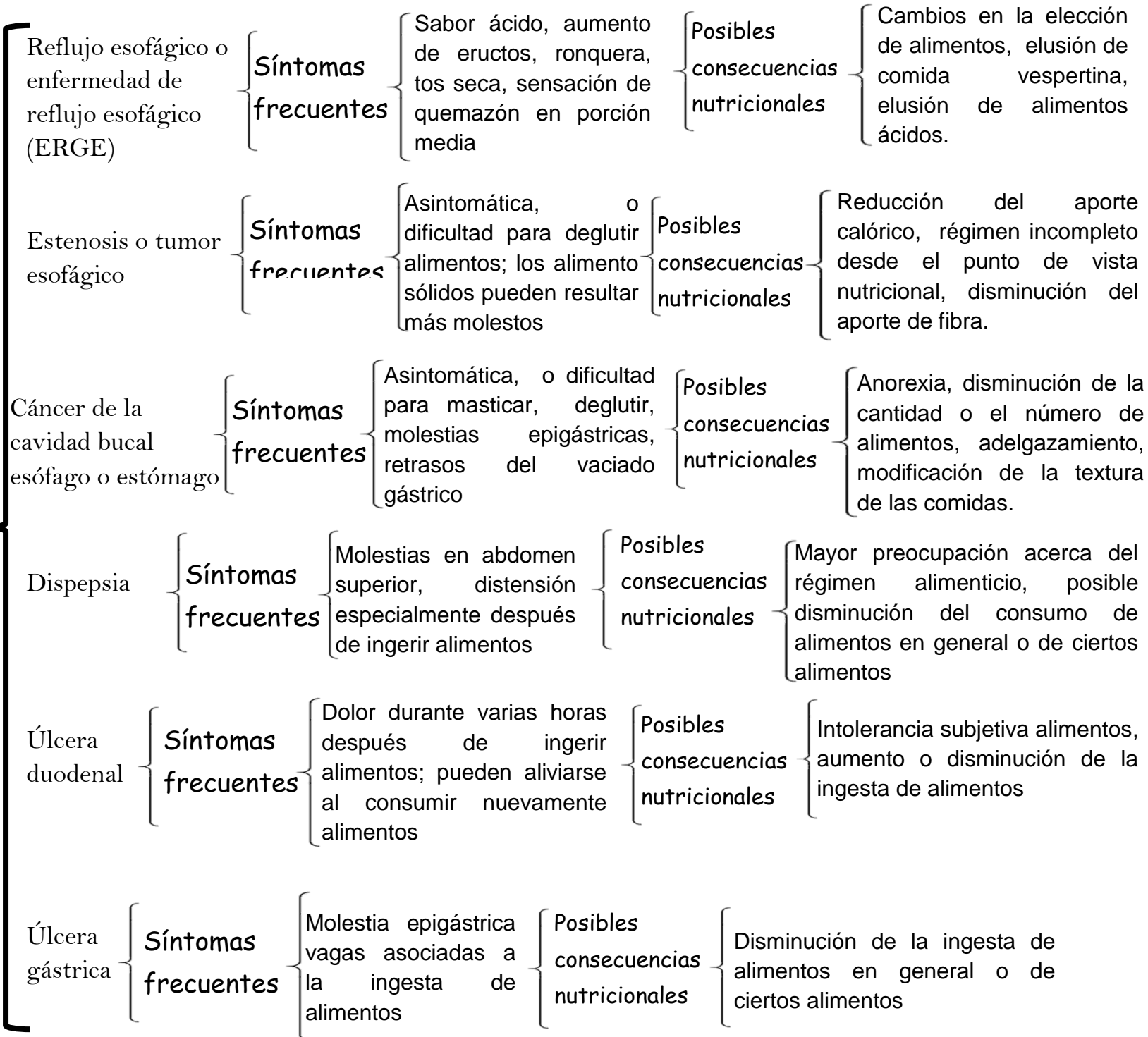
- Refrescos o bebidas gaseosas
- Alimentos ácidos como los cítricos
- Alimentos muy duros o que lastimen al tragar

**Recomenda-
ciones**

- Cenar tres horas antes de dormir
- No comer en exceso
- No usar ropa apretada

- Evitar acostarse después de las comidas
- No fumar
- Disminuir de peso en caso de ser necesario

*Trastornos gastroduodenales
y consecuencias nutricionales*



Trastornos del estómago

Indigestión y dispepsia

El término "dispepsia" se aplica a las molestias o el dolor persistente en el abdomen superior.

Las molestias pueden atribuirse a causas orgánicas como el reflujo esofágico, gastritis o úlceras pépticas, afectación biliar o cualquier otro trastorno identificable".

Se sabe que la alimentación, el estrés y otros factores acerca del estilo de vida son muy importantes para que se presente la indigestión y la dispepsia.

Tratamiento Nutricional

Consiste en no excederse en la alimentación, no consumir lípidos, azúcar, cafeína, especias y alcohol.

Los hábitos que se deben implementar de inmediato son: hacer ejercicio durante 30 minutos diarios, tener una dieta adecuada y evitar el estrés.

Gastritis y úlceras pépticas

Pueden aparecer como consecuencia de la alteración de la integridad de la mucosa gástrica

Por una infección, un compuesto químico o una causa neurológica

Causa de gastritis

La causa de gastritis más común originada por una infección es la que ocasiona la bacteria *Helicobacter pylori*, y debe tratarse lo antes posible con fármacos

Debido a que si la infección avanza puede generar úlceras pépticas y cáncer.

Esta bacteria existe en el estómago en cantidades adecuadas y, dependiendo del paciente, no genera daño.

Tipo de dieta para el tratamiento de úlceras pépticas

Debe ser suave y blanda, cuidando el aporte de energía y vitaminas.

El consumo de lácteos para ambos padecimientos no se recomienda, aunque es un tema bastante complejo, se ha demostrado que los lácteos lastiman la mucosa gástrica, lo que atrasa la recuperación del paciente..

Enfermedades más comunes del intestino delgado

- 1) Celiaquía (intolerancia al gluten)
- 2) Infecciones
- 3) Intolerancia a la lactosa

La celiaquía o intolerancia al gluten es "un trastorno inflamatorio del intestino delgado que se debe a una respuesta auto inmunitaria inadecuada frente a la ingesta

Las infecciones gastrointestinales se originan por bacterias que generan la inflamación de la mucosa intestinal

Enfermedades más comunes del intestino grueso

- 1) Colitis
- 2) Síndrome del intestino irritable
- 3) Enfermedad diverticula

La colitis es "el trastorno inflamatorio de la mucosa colónica"; genera diarrea, fiebre, estreñimiento, inflamación, dolor abdominal bajo anemia, entre otros malestares.

El estrés, la intolerancia a los alimentos, la falta de actividad física, el sobrepeso y la obesidad, son factores que pueden generar colitis.

Recomendaciones (para paciente con colitis)

- Horario fijo.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Comer frutas tres veces al día y verduras dos veces al día (de preferencia cocida)

- Tomar dos vasos de agua con cada alimento (cinco comidas).
- Sentarse en el baño diariamente después de desayunar.

Alimentos prohibidos (colitis)

- a) Carne de puerco, chile, condimentos fuertes
- b) Café, alcohol, bebidas gaseosas, té negro
- c) Col, coliflor, calabacita, rábano, pepino, brócoli

- Frijol, alubia, lenteja, haba, garbanzo, chícharo
- e) Nuez, almendra, pistache, cacahuete, avellana
- f) Pan blanco, pan dulce
- g) Chocolate

- g) Chocolate
- h) Leche
- i) Queso
- j) Crema

Enfermedades del intestino

delgado y grueso

ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

Enfermedades
cardiovasculares

Estas Generan millones de muertes en el mundo; en muchos países, son la causa número uno de muerte, ya sea por infartos o por enfermedades cardiacas coronarias

Existen gran número de factores de riesgo para presentar estas enfermedades

Los principales son el sobrepeso y la obesidad, así como la alimentación inadecuada

Aterosclerosis

“Es la enfermedad caracterizada por engrosamiento y estenosis de las paredes arteriales a causa de inflamación

Y acumulación de colesterol oxidado, células de músculo liso y fibroblastos debajo de la íntima, o capa más interna de las arterias”.

“Es un proceso en el cual intervienen factores genéticos, edad, alimentación, falta de actividad física, alimentación inadecuada, sobrepeso y obesidad.

Principales manifestaciones clínicas de la aterosclerosis

Ictus isquémico, crisis isquémica transitoria, infarto al miocardio, angina de pecho, muerte repentina,

Claudicación intermitente, isquemia crítica del miembro, gangrena y necrosis

Para diagnosticar este padecimiento es necesario evaluar los niveles de colesterol en sangre, tanto de colesterol bueno (HDL) como de colesterol malo (LDL),

Hiperlipidemias

Los lípidos en sangre son el colesterol y los triglicéridos.

La hipercolesterolemia “es el nivel elevado de colesterol en sangre” y la hipertrigliceridemia “es el nivel elevado en ayunas de triglicéridos en plasma”.

Recomendación alimentaria (hiperlipidemias)

- 1) Controlar el consumo de calorías en la dieta y aumentar la actividad física para obtener o mantener un peso adecuado.
- 2) Consumir frutas y verduras.
- 3) Consumir cereales integrales y alimentos ricos en fibra.

- 4) Aumentar el consumo de pescado por lo menos dos veces a la semana.
- 5) Preferir carnes magras.
- 6) Consumir productos lácteos bajos en grasa.
- 7) Disminuir el consumo de grasas saturadas y trans