



Cuadro sinóptico

Tema: enfermedades cardiovasculares

Nombre de la alumna: Jazmín Escobedo Gómez

Materia: Nutrición clínica

Nombre del maestro: Gabriela Eunice García Espinoza

Parcial: cuarto

Cuatrimestre: Tercero

Licenciatura: Enfermería

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES Y CARDIOVASCULARES

CONCEPTO

En la actualidad, las enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares son sumamente comunes es frecuente escuchar expresiones como tengo colitis gastritis o úlceras o el colesterol y triglicéridos

Y no es raro que exista alta incidencia en este tipo de padecimientos, ya que son el reflejo de hábitos alimentarios inadecuados, de un estilo de vida sedentario, y de estrés excesivo

Aunque el sobrepeso y la obesidad también son detonantes de estas enfermedades, no siempre están presentes en su diagnóstico, es decir, existen pacientes con un peso adecuado pero con colesterol y triglicéridos altos,

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

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

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

Trastornos gastroduodenales y consecuencias nutricionales

Trastorno gastroduodenal

Reflujo esofágico o enfermedad de reflujo esofágico (ERGE)

Síntomas frecuentes

Sabor ácido, aumento de eructos ronquera tos seca sensación de quemazón en porción media

Superior del tórax espasmos ocasionales dificultad para deglutir distensión

Posibles consecuencias nutricionales

Cambios en la elección de alimentos elusión de comida vespertina elusión quemazón en porción media

Estenosis o tumor Esofágico

Asintomática o dificultad para deglutir alimentos los alimentos sólidos pueden resultar más

Reducción del aporte calórico, régimen incompleto desde el punto de vista nutricional, disminución del aporte de fibra adelgazamiento.

Hernia de hiato

Asintomática o bien interviene en la exposición prolongada del esófago a los contenidos gástricos con síntomas de reflujo

Puede carecer de consecuencias o bien, presentar molestias

Cáncer de la cavidad bucal esófago estómago

Asintomática, o dificultad para masticar, deglutir, molestias epigástricas, retraso del vaciado gástrico.

Anorexia, disminución de la cantidad o el número de alimentos adelgazamiento, modificación de la textura de las comidas puede ser necesaria una intervención quirúrgica radioterapia quimioterapia alimentación enteral

Dispepsia

Molestias en abdomen superior distensión especialmente después de ingerir alimentos.

Mayor preocupación acerca del régimen alimenticio, posible de disminución del consumo de alimentos en general o de ciertos alimentos

Úlcera duodenal

Dolor durante varias horas después de ingerir alimentos puede aliviarse al consumir nuevamente alimentos

Intolerancia subjetiva a alimentos, aumento o disminución de la ingesta de alimentos.

Úlcera gástrica

Molestias epigástricas vagas asociadas a la ingesta de alimentos.

Disminución de la ingesta de alimentos en general o de ciertos alimentos

Síndrome de evacuación gástrica rápida gastrectomía, piloroplastia

Tempranos saciedad náuseas distensión aturdimiento debilidad transpiración tardíos síntomas como

Disminución de la ingesta, hipoabsorción de nutrientes, adelgazamiento, carencias de micronutrientes

Los alimentos que se deben evitar en este tipo de padecimientos esofágicos son:

Grasas, alcohol, café cafeína condimentos y especias picantes e irritantes refrescos o bebidas gaseosas

Además es indispensable modificar hábitos a continuación se indican algunas recomendaciones

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

El tratamiento para este tipo de padecimientos es una mezcla de dieta suave y blanda.

Además, debe ser una dieta recomendada para asegurar el aporte de energía y nutrimentos al paciente

Trastornos del estómago

Los trastornos más comunes del estómago son Indigestión y dispepsia Gastritis y úlceras pépticas

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

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

El 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. El médico determinará si es necesario un tratamiento farmacológico

El tipo de dieta para el paciente con gastritis debe ser suave y blanda durante todo el tratamiento. La úlcera péptica es una lesión erosionada localizada en la mucosa ya sea esofágica, gástrica

Enfermedades del intestino delgado y grueso

Las flatulencias gases el estreñimiento la diarrea y la esteatorrea presencia de grasa en sangre no son enfermedades, son síntomas que suelen aparecer cuando existe alguna enfermedad.

Las enfermedades más comunes del intestino delgado son: 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 inmunitario inadecuado

Generalmente las infecciones gastrointestinales se originan por bacterias que generan la inflamación de la mucosa intestinal y por lo tanto, no se realiza el proceso digestivo

La intolerancia a la lactosa es el padecimiento más común, y se refiere a la intolerancia al azúcar de la leche; precisamente, su tratamiento es eliminar de la dieta la lactosa

Las enfermedades más comunes del intestino grueso son:

Colitis el trastorno inflamatorio de la mucosa colónica genera diarrea, fiebre, estreñimiento, inflamación, dolor abdominal bajo y alto, disminución de peso, anemia

El tipo de alimentación para el paciente con colitis es bastante restringido, estas son algunas recomendaciones

Horario fijo. Comer despacio y masticar bien los alimentos. Comer frutas tres veces al día y verduras dos veces al día

Los alimentos prohibidos son: Carne de puerco, chile, condimentos fuertes Café, alcohol, bebidas gaseosas, té negro Col, coliflor, calabacita, rábano,

Los alimentos prohibidos son: Carne de puerco, chile, condimentos fuertes Café, alcohol, bebidas gaseosas, té negro Col, coliflor, calabacita, rábano,

Es muy importante medicarse si se padece esta enfermedad y ser muy estrictos con la alimentación; con el consumo de líquido y de fibra y con la actividad física

Horario fijo. Comer despacio y masticar bien los alimentos. Comer frutas tres veces al día y verduras dos veces al día

La enfermedad diverticular o diverticulosis

Es un trastorno caracterizado por la formación de hernias saculares en la pared colónica que podrían deberse al estreñimiento crónico y las presiones colónicas altas

Cuando la diverticulosis no es tratada puede provocar diverticulitis que es la expresión más complicada del padecimiento, generando perforaciones, hemorragias, obstrucciones y abscesos.

Los alimentos prohibidos para este padecimiento son Carnes o pescados ahumados o en conserva Nuez, almendras, pistaches, cacahuates, avellanas

Es importante modificar ciertos hábitos, y se recomienda no tomar alimentos demasiado fríos o calientes, comer despacio y masticar bien los alimentos, tener horario fijo de alimentación y tomar líquidos en abundancia

Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares 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

Los alimentos prohibidos para este padecimiento son Carnes o pescados ahumados o en conserva Nuez, almendras, pistaches, cacahuates, avellanas

Aterosclerosis

La causa más común de presentar enfermedades cardiovasculares, "es la enfermedad caracterizada por engrosamiento y estenosis de las paredes arteriales a causa de inflamación y acumulación

La acumulación del colesterol forma esta placa, la cual puede ir aumentando, y de esta manera provocar que disminuya el flujo de sangre

Para diagnosticar este padecimiento es necesario evaluar los niveles de colesterol en sangre, tanto de colesterol bueno (HDL) como de colesterol malo (LDL), así como los niveles de triglicéridos, con un perfil de lípidos.

Generalmente las infecciones gastrointestinales se originan por bacterias que generan la inflamación de la mucosa intestinal y por lo tanto, no se realiza el proceso digestivo

La complejidad de esta enfermedad es que normalmente con su diagnóstico se relacionan enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, así como el sobrepeso y la obesidad

Con respecto a la modificación en la dieta, se recomienda que las grasas saturadas no representen más del 10% de las calorías por día y que el consumo de colesterol sea menor a 300 mg por día

Estos son algunos alimentos que contienen más de 100 mg de colesterol por porción:130

Aceite de hígado de bacalao • Aderezos • Calamar • Bacalao seco • Camarón • Carne de jaiba • Caviar • Chipirones • Chistorra • Chorizo

Queso cheddar, de puerco, doble crema, gouda, gruyere, philadelphia • Riñones • Salami • Salchichas • Salsa bearnesa • Salsa tártara

Como se mencionó, la actividad física es parte fundamental en el tratamiento de la aterosclerosis, por lo que se recomienda hacer por lo menos 30 minutos al día de una actividad cardiovascular como caminar, trotar, correr

El tratamiento depende del avance de la enfermedad y de la salud del paciente. Generalmente, se indica un tratamiento farmacológico para reducir los niveles de lípidos en sangre

Las principales manifestaciones clínicas de la aterosclerosis son: ictus isquémico, crisis isquémica transitoria, infarto al miocardio

Cuando el tratamiento farmacológico, el cambio de dieta y la actividad física no mejoran la salud del paciente, se debe evaluar la cirugía para "destapar" las arterias

Hiperlipidemias

Se pueden presentar niveles altos de colesterol, triglicéridos o colesterol LDL (por separado o en conjunto), ya sea por genética, por hábitos

Los factores dietéticos que elevan el colesterol total, el colesterol LDL y los triglicéridos, aumentando el riesgo de presentar aterosclerosis son:

Las hiperlipidemias se pueden afectar de manera negativa por estrés, consumo de alcohol, hipertensión, diabetes, obesidad, tabaquismo, falta de actividad física

El tratamiento dietético y los cambios de estilo de vida para reducir el riesgo de este tipo de padecimiento tienen como objetivo:

Consumir una dieta adecuada b) Control de peso c) Disminuir los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos en sangre

Las recomendaciones alimentarias para disminuir el riesgo de presentar hiperlipidemias son

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

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.

Consumir productos lácteos bajos en grasa. 7) Disminuir el consumo de grasas saturadas y trans. 8) Reducir el consumo de azúcar