



Mi Universidad

CUADRO SINÓPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: PEREYRA CALVO CAROL

DENISSE

TEMA: UNIDAD V: ENFERMEDADES

GASTROINTESTINALES Y CARDIOVASCULARES

PARCIAL: CUARTO.

MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA.

MAESTRO: GABRIELA EUNICE GARCÍA ESPINOZA

LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

CUATRIMESTRE: TERCERO.

Frontera Comalapa, Chiapas a 07 de agosto del 2024

Enfermedades gastrointestinales



Enfermedades gastrointestinales

Alimentos que se deben evitar en este tipo de padecimientos esofágicos

- 1) Grasas
- 2) Alcohol
- 3) Café (cafeína)
- 4) Condimentos y especias
- 5) Picantes e irritantes
- 6) Refrescos o bebidas gaseosas
- 7) Alimentos ácidos como los cítricos
- 8) Alimentos muy duros o que lastimen al tragar

Es indispensable modificar hábitos, algunas recomendaciones:

- a) Cenar tres horas antes de dormir
- b) No comer en exceso
- c) No usar ropa apretada
- d) Evitar acostarse después de las comidas
- e) No fumar
- f) Disminuir de peso en caso de ser necesario

Trastornos de estómago: Más comunes:

- 1) Indigestión y dispepsia
- 2) Gastritis y úlceras pépticas

Tratamiento nutricional

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

Hábitos que se deben implementar de inmediato

Hacer ejercicio durante 30 minutos diarios, tener una dieta adecuada y evitar el estrés. El médico determinará si es necesario un tratamiento farmacológico.

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.

Úlcera péptica

Es una lesión erosionada localizada en la mucosa ya sea esofágica, gástrica o duodenal que se desarrolla como consecuencia de la acción de las secreciones gástricas.

Causas más comunes de las úlceras pépticas

Infección por *H. pylori*, gastritis, consumo de fármacos, estrés y consumo de alcohol en exceso.

El 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 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.

Enfermedades más comunes del intestino delgado

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

Celiaquía o intolerancia al gluten

Trastorno inflamatorio del intestino delgado que se debe a una respuesta auto inmunitaria inadecuada frente a la ingesta de gluten por personas intolerantes al gluten

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, es decir, no consumir lácteos y sus derivados en la dieta diaria.

Enfermedades más comunes del intestino grueso

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

COLITIS

Trastorno inflamatorio de la mucosa colónica

Genera diarrea, fiebre, estreñimiento, inflamación, dolor abdominal bajo y alto, disminución de peso, anemia, intolerancia a los alimentos, entre otros malestares.

Recomendaciones alimenticias para el 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.

Recomendaciones a cambiar

- ☑ Pan blanco y pan dulce por Pan integral, centeno, linaza
- ☑ Azúcar blanca por Azúcar morena o miel
- ☑ Pasta y harinas por Integrales o de verdura
- ☑ Bebidas gaseosas por Jugos o agua de fruta
- ☑ Postres y pasteles por Fruta
- ☑ Leguminosas por Verduras

Alimentos prohibidos en pacientes con colitis

- a) Carne de puerco, chile, condimentos fuertes
- b) Café, alcohol, bebidas gaseosas, té negro
- c) Col, coliflor, calabacita, rábano, pepino, brócoli
- d) Frijol, alubia, lenteja, haba, garbanzo, chícharo
- e) Nuez, almendra, pistache, cacahuate, avellana
- f) Pan blanco, pan dulce
- g) Chocolate
- h) Leche
- i) Queso
- j) Crema
- k) Yogurt
- l) Mantequilla
- m) Café (se puede tomar descafeinado)

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

El síndrome de intestino irritable

Es un "patrón anómalo de defecación asociado a síntomas de disfunción intestinal que perduran durante más de tres meses al año.

Síntomas más comunes

Dolores abdominales, excesivo movimiento intestinal, inflamación, sensación de evacuación incompleta, presencia de moco en las heces, dolor y demasiado esfuerzo para defecar.

Enfermedad diverticular o diverticulosis

Trastorno caracterizado por la formación de hernias saculares (divertículos) 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.

Alimentos prohibidos para un paciente con diverticulosis

- Alimentos con cáscara o semilla (tuna, uva, guayaba, etc.).
- Alimentos fritos o con grasa en exceso (papas fritas, donas, etc.).
- Carnes o pescados ahumados o en conserva.
- Leguminosas (frijol, alubia, chícharo, lenteja, haba, garbanzo).
- Nuez, almendras, pistaches, cacahuates, avellanas.
- Chile y condimentos fuertes (mostaza, pimienta, salsa inglesa).
- Col, coliflor, calabacita, rábano y pepino.
- Café, bebidas alcohólicas, bebidas gaseosas, refrescos.
- Leche y derivados (crema, quesos, mantequilla, yogurt).

MODIFICAR HÁBITOS

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 (ocho vasos diarios = dos litros de agua).

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.

Existen gran número de factores de riesgo para presentar estas enfermedades, aunque 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.

La acumulación del colesterol forma esta placa, la cual puede ir aumentando, y de esta manera provocar que disminuya el flujo de sangre (isquemia), o en otros casos se puede romper y formar un trombo que provocaría la oclusión del flujo sanguíneo.

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.

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.

El tratamiento depende del avance de la enfermedad y de la salud del paciente.

Algunos alimentos que contienen más de 100 mg de colesterol por porción

- | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--------------------------|---------------------|---|
| ☒ Aceite de hígado de bacalao | ☒ Caviar | ☒ Flan | ☒ Langostino | ☒ Panques | ☒ Queso cheddar, de puerco, doble crema, gouda, gruyere, philadelphia |
| ☒ Aderezos | ☒ Chipirones | ☒ Galletas saladas | ☒ Lengua de cerdo | ☒ Pasteles | ☒ Riñones |
| ☒ Calamar | ☒ Chistorra | ☒ Hígado de borrego, cordero, cerdo, pavo, res y pollo | ☒ Mantequilla | ☒ Pasta de hojaldre | ☒ Salami |
| ☒ Bacalao seco | ☒ Chorizo | ☒ Huevo | ☒ Mayonesa | ☒ Pasta de crepas | ☒ Salchichas |
| ☒ Camarón | ☒ Corazón de borrego, cordero, cerdo, pavo, res y pollo | ☒ Jaiba | ☒ Empanizado | ☒ Patés | ☒ Salsa bearnesa |
| ☒ Carne de jaiba | | ☒ Langosta | ☒ Molleja de res o pollo | ☒ Peperami | ☒ Salsa tártara |
| | | | ☒ Morcilla | ☒ Pollo con piel | |

Enfermedades gastrointestinales

Hipercolesterolemia

Es el nivel elevado de colesterol en sangre

Hipertrigliceridemia

Es el nivel elevado en ayunas de triglicéridos en plasma

Las moléculas de colesterol unidas a una proteína (lipoproteína) forman dos tipos de colesterol: el colesterol bueno (HDL) o de alta densidad y el colesterol malo (LDL) o de baja densidad.

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

- 1) Consumo de ácidos grasos saturados y trans
- 2) Colesterol
- 3) Exceso de energía en la dieta

Niveles adecuados de lípidos en sangre

Colesterol total	<170 mg/dl
Colesterol LDL	<110 mg/dl
Colesterol HDL	
	Hombres >40 mg/dl
	Mujeres >50 mg/dl
Triglicéridos	>150 mg/dl

Niveles adecuados de lípidos en sangre

El tratamiento dietético y los cambios de estilo de vida para reducir el riesgo de este tipo de padecimiento tienen ciertos objetivos

- a) Consumir una dieta adecuada
- b) Control de peso
- c) Disminuir los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos en sangre
- d) Aumentar el consumo de fibra
- e) Controlar la presión arterial
- f) Aumentar la actividad física
- g) Evitar o eliminar el consumo de tabaco

Recomendaciones alimentarias para disminuir el riesgo de presentar 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.
- 8) Reducir el consumo de azúcar.
- 9) Preparar y consumir los alimentos con poca sal.
- 10) De preferencia no consumir alcohol, si se consume que sea con moderación.

Es de vital importancia que el tratamiento se lleve a cabo de la mejor manera posible.