

Mariza Alejandra Cancino Morales

4to Cuatrimestre

Nutrición

Ensayo

Nutrición en enfermedades Gastrointestinales

I UNIDAD

LN. Daniela Guillen

Universidad del Sureste

## Enfermedades Gastrointestinales y el Estilo de vida.

El aparato digestivo, es un complejo conjunto de órganos dentro de nuestro cuerpo, sin él y su correcto funcionamiento es imposible la salud y el bienestar del ser humano.

El aparato digestivo es el encargado de todo el proceso de digestión, desde la ingesta de los alimentos a través de la boca, la absorción de los nutrientes, hasta la eliminación de desechos.

Este aparato es necesario para mantener la homeostasis de nuestro cuerpo. Todo comienza en la boca a partir de la ingestión de alimentos, se lleva a cabo el proceso mecánico de la masticación, donde los dientes tienen un papel sumamente importante, ellos sujetan, aplastan y desgarran los alimentos, la lengua actúa como revolvedora y las glándulas salivales secretan sustancias que en conjunto producen el bolo alimenticio el cual es una mezcla homogénea de los alimentos que llevamos a la boca y la saliva que ayuda a sintetizar todo para su fácil transporte desde la fosa bucal, atravesando el esófago y llegando al estómago. En el estómago se llevan procesos mecánicos y químicos, desde movimientos de contracción hasta la acción de las de las enzimas para la degradación del bolo y este se convertirá en quimo. Posteriormente el quimo viaja al intestino delgado este órgano se apoya del páncreas, de la vesícula biliar y del hígado, que son órganos importantes para la correcta degradación y absorción. En el intestino delgado se lleva a cabo la absorción de los nutrientes, los nutrientes presentes en lo que era el quimo, pero al atravesar el píloro estomacal toma el nombre de Quilo. Este proceso se logra gracias a las vellosidades intestinales, después de este proceso de absorción, lo restante del quilo viaja al intestino grueso donde se realiza una reabsorción de agua y las sales minerales. Después de que todo nuestro aparato digestivo divide lo que aprovecha y lo que no le sirve, los desechos recorren el colón descendente, el colón sigmoides, el recto para al fin ser excretados a través del ano.

Ahora que de manera rápida se conoce la vital importancia de este aparato, es imprescindible saber que necesita de cuidados, una buena alimentación y buenos hábitos para evitar enfermedades gastrointestinales.

Las enfermedades gastrointestinales son un grupo diferente de condiciones que afectan al sistema digestivo. Pueden afectar a cada uno de los órganos que conforman al aparato. Aunque a menudo las reducimos a síntomas clínicos como, dolor abdominal, acidez, inflamación y diarreas. Estas enfermedades pueden ser agudas o crónicas y pueden variar en gravedad desde leves hasta graves y que afectan la calidad de vida de millones de personas alrededor del mundo

Algunas de las causas más comunes de enfermedades gastrointestinales incluyen. Desde infecciones por virus, bacterias e incluso parásitos. Inflamaciones, problemas de absorción hasta varios tipos de cáncer que son la consecuencia de no darle un temprano tratamiento a distintas enfermedades.

A menudo creemos que las caries o incluso la gingivitis, son enfermedades muy distintas a una enfermedad gastrointestinal, sin embargo, son el comienzo de ellas, como mencioné al principio todo el proceso de digestión se da en la boca. Estas enfermedades se dan por los alimentos y las bacterias que pueden producirse si no tenemos una correcta higiene bucal, afortunadamente son enfermedades que de alguna manera tienen tratamiento y pueden erradicarse. Pero hay otro tipo de enfermedades que, si no se tratan, puede ser todo lo contrario y no contar con un tratamiento para su erradicación.

En el esófago también podemos encontrar diversas patologías, como lo son las ERGE, esta enfermedad es el Reflujo gástrico esofágico, puede causar acidez e irritación esofágica, aunque puede parecer un problema menor, si no se controla adecuadamente, pueden desarrollar úlceras, mayormente conocidas como la Enfermedad de Esófago de Barret, esta condición es un precursor de un cáncer esofágico, siendo está el último escalón para desarrollarlo.

Posteriormente podemos hablar de lo más conocido y de lo más común, las enfermedades estomacales e intestinales, entre las más comunes tenemos a la gastritis, está enfermedad es la consecuencia de la alteración de la integridad de la mucosa gástrica, y mayormente causada por el Helicobacter Pylori, por el uso de medicamentos, etc. Está enfermedad es muy conocida e incluso hay un alto índice de población que la padece, similar a lo que pasa con la colitis, la colitis es la inflamación del colón y puede ser muy incómoda para quien la padece. Hay otras enfermedades que pueden dificultar o facilitar extremadamente la excreción de heces, estás enfermedades son la diarrea y el estreñimiento, igualmente son enfermedades que tiene distintos orígenes, pero pueden ser fácilmente tratadas, pero de no llevar un correcto tratamiento pueden tener complicaciones y terminar en una enfermedad que complique la vida del paciente.

Para concluir las enfermedades gastrointestinales son mucho más que una serie de síntomas o diagnósticos médicos, son problemas humanos y son altamente peligrosas si no se da un correcto tratamiento. Y pueden afectar todos los aspectos de la vida.

Aunque los avances médicos han permitido una mejor comprensión y tratamiento de muchas de estas afecciones, la prevención sigue siendo la clave para mantener la salud digestiva. Es necesario ser conscientes sobre la importancia de los buenos hábitos y promover un mayor acceso a diagnósticos tempranos y tratamientos adecuados.

Cómo nutriólogo nos corresponde hacer un acompañamiento ante estas enfermedades recomendando una correcta alimentación y enseñándole a nuestro paciente como nuestra labor puede evitar que un simple síntoma escale a una enfermedad que limite su estilo de vida tal como lo conoce.