



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez

Nombre del tema La Nutrición y Los Problemas Endocrino

Parcial Primero

Nombre de la Materia NUTRICIÓN y Enfermedad Renal

Nombre del profesor Daniela Montserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura Nutrición

Cuatrimestre Quinto

La nutrición y la orientación en los problemas endocrinos son dos aspectos fundamentales para el mantenimiento de la salud de las personas. Los problemas endocrinos son trastornos que afectan al sistema endocrino, el cual es responsable de regular diversas funciones en el cuerpo a través de la producción y liberación de hormonas. Estos trastornos pueden afectar órganos como la tiroides, las glándulas suprarrenales, el páncreas, entre otros, y pueden perjudicar en la salud y la calidad de vida de las personas. En el caso de trastornos como la diabetes, la enfermedad de la tiroides o el síndrome de ovario poliquístico, una alimentación adecuada puede ser fundamental para el manejo de los síntomas .

Por otro lado, La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que se caracteriza por niveles elevados de glucosa en la sangre, debido a una producción insuficiente de insulina por el páncreas o a una resistencia a la acción de esta hormona. Existen varios tipos de diabetes, siendo los más comunes el tipo 1 y el tipo 2. La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunológico ataca y destruye las células beta del páncreas, lo que resulta en una producción deficiente de insulina. Esta forma de diabetes generalmente se diagnostica en la infancia o adolescencia y requiere tratamiento con insulina de por vida. la diabetes tipo 2 es más común y suele desarrollarse en la edad adulta, aunque cada vez se presenta en edades más tempranas debido a la obesidad y la falta de actividad física. En este tipo de diabetes, las células del cuerpo no responden adecuadamente a la insulina producida por el páncreas, lo que lleva a niveles altos de glucosa en la sangre. El tratamiento puede incluir cambios en el estilo de vida, como una dieta balanceada, ejercicio regular y medicamentos, La diabetes gestacional es otro tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo y puede aumentar el riesgo tanto para la madre como para el bebé. Es importante controlar los niveles de glucosa en sangre durante el embarazo para prevenir complicaciones. Las complicaciones de la diabetes son numerosas y pueden afectar varios órganos y sistemas del cuerpo. Entre las complicaciones a largo plazo más comunes se encuentran enfermedades cardiovasculares, daño en los riñones, problemas oculares, neuropatías y problemas circulatorios que pueden llevar a amputaciones. La prevención y el control de la diabetes son fundamentales para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Esto incluye llevar un estilo de vida saludable, mantener un peso adecuado, hacer ejercicio regularmente, controlar la alimentación, monitorizar los niveles de glucosa en sangre .

En el caso de La obesidad que es una condición caracterizada por el exceso de grasa corporal, y se considera un problema de salud pública a nivel global. Según la Organización Mundial de la Salud, se clasifica según el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado. Un IMC entre 25 y 29.9 se considera sobrepeso, y un eMC de 30 o más se considera obesidad. Existen diferentes tipos de obesidad, como la obesidad abdominal, la obesidad visceral y la obesidad mórbida. La obesidad abdominal se caracteriza por un exceso de grasa en la zona del vientre, la obesidad visceral se refiere al exceso de grasa alrededor de los órganos internos, y la obesidad mórbida se refiere a un IMC muy alto que puede poner en riesgo la

salud del px. El tratamiento de la obesidad se basa en una combinación de dieta, ejercicio y cambios en el estilo de vida. Es importante que el tratamiento sea supervisado, para garantizar su efectividad y seguridad. Se recomienda una reducción en la ingesta de calorías, se puede lograr realizando cambios en la dieta, como disminuir el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas. Consumir frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables puede ayudar a mejorar la calidad de la dieta y promover la pérdida de peso. Mantener un control adecuado de las porciones de comida puede ayudar a reducir la ingesta de calorías y mejorar la sensación de saciedad. Evitar el consumo de alimentos altamente calóricos y con poco valor nutricional: Es importante reducir la ingesta de alimentos como gaseosas, dulces, frituras y comida rápida, ya que suelen ser altos en calorías y grasas poco saludables. Además de estos cambios en la alimentación, es importante complementar el tratamiento nutricional con actividad física regular.

Por otro lado La enfermedad de la tiroides es un trastorno que afecta a la glándula tiroides, la cual se encuentra en la parte frontal del cuello y es responsable de regular el metabolismo del cuerpo y de producir hormonas que son fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo. Existen diferentes tipos de enfermedades de la tiroides, siendo las más comunes el hipotiroidismo y el hipertiroidismo. El hipotiroidismo se produce cuando la glándula tiroides no produce suficientes hormonas tiroideas, lo que puede llevar a síntomas como fatiga, aumento de peso, sensibilidad al frío, estreñimiento, depresión y piel seca, entre otros. Por otro lado, el hipertiroidismo se caracteriza por una producción excesiva de hormonas tiroideas, lo que puede provocar síntomas como pérdida de peso, sudoración, irritabilidad, nerviosismo, temblores, taquicardia y problemas para conciliar el sueño, entre otros. El diagnóstico de las enfermedades de la tiroides se realiza a través de pruebas de laboratorio para medir los niveles de hormonas tiroideas en sangre, así como de pruebas de imagen como ecografías o gammagrafías. El tratamiento de las enfermedades de la tiroides dependerá del tipo y de la causa del trastorno. En el caso del hipotiroidismo, el tratamiento consistirá en la administración de hormona tiroidea sintética para restablecer los niveles hormonales normales. En el caso del hipertiroidismo, el tratamiento puede incluir medicamentos antitiroideos, yodo radioactivo, cirugía de tiroides o terapias de radiación. es importante llevar a cabo una dieta equilibrada y saludable, rica en alimentos que favorezcan el correcto funcionamiento de la glándula tiroides, como el yodo, el selenio, el zinc y las vitaminas del complejo B. También es importante evitar alimentos que puedan interferir con la absorción de yodo, como la soja, los vegetales crucíferos (col, brócoli, coliflor).

Por otro lado Las enfermedades de la corteza suprarrenal son un grupo de trastornos que afectan el funcionamiento de estas glándulas endocrinas. Las glándulas suprarrenales se encuentran situadas encima de los riñones y producen diversas hormonas que son fundamentales para el funcionamiento del organismo. Algunas de las enfermedades más comunes que afectan a la corteza suprarrenal son . Enfermedad de Addison: Se caracteriza por la insuficiencia suprarrenal, es decir, la glándula no produce suficientes hormonas

como el cortisol y la aldosterona.; Los síntomas incluyen fatiga crónica, debilidad, pérdida de peso, presión arterial baja y oscurecimiento de la piel.. Síndrome de Cushing: Se produce por un exceso de producción de cortisol, ya sea por una producción excesiva de la glándula suprarrenal o por la administración prolongada de esteroides. Los síntomas incluyen aumento de peso, redistribución de la grasa corporal, debilidad muscular y osteoporosis. Hiperplasia suprarrenal congénita: Es un trastorno genético que afecta la producción de cortisol y puede llevar a niveles anormalmente altos de hormonas masculinas en mujeres. En los bebés recién nacidos, puede provocar una crisis adrenal que pone en peligro la vida. Las enfermedades de la corteza suprarrenal son trastornos que afectan la producción de hormonas por parte de las glándulas suprarrenales y pueden tener graves consecuencias para la salud si no se tratan adecuadamente. Es importante detectar y tratar estas enfermedades a tiempo para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

En conclusión, una adecuada nutrición y orientación en el manejo de los problemas endocrinos son fundamentales para mantener un equilibrio hormonal adecuado y prevenir complicaciones asociadas a enfermedades como la diabetes, el hipotiroidismo, el hipertiroidismo, entre otras. La importancia de una alimentación balanceada, la práctica regular de ejercicio y el seguimiento, son pilares en el control de estos trastornos endocrinos. La educación y el apoyo continuo por parte de profesionales de la salud son clave para el éxito en el tratamiento y la mejora de la calidad de vida de los px afectados.

Bibliografías

UDS, Antología de nutrición en enfermedad Renal, pdf

Dr. Octavio Amancio Chassin, Dr. José Luis Ortigoza Ramírez, Dra. Irene Durante Montiel, obesidad

http://www.facmed.unam.mx/eventos/seam2k1/2007/may_01_ponencia.html

Unam, Alberto Lifshitz, diabetes mellitus ,

http://www.facmed.unam.mx/eventos/seam2k1/2008/may_01_ponencia.html

<https://ru.dgb.unam.mx/jspui/bitstream/20.500.14330/TES01000792579/3/0792579.pdf>