



# NUTRICION

Zhulma Ramirez

# TRANSTORNOS NEUROLOGICOS

## ENFERMEDADES NEUROLOGICAS

### QUE ES?

Trastornos que afectan al sistema nervioso, central y periférico

### ALGUNAS DE ELLAS SON:

- Enfermedad de ALZHEIMER
- esclerosis lateral amiotrofica
- Ataxia de Friedreich
- enfermedad del Parkinson

- GENETICA  
 CONSUMO DE TABACO, DROGAS, ALCOHOL  
 DIETA POCO SALUDABLE  
 INACTIVIDAD FISICA  
 CONTAMINACION  
 LESIONES CRANEALES

### PARKINSON

### ALZHEIMER

**RN**  
 consume alimentos ricos en antioxidantes. Comer de dos a tres raciones de pescado azul a la semana. Incluir diariamente alimentos ricos en vitamina D grupo B, escoger agua como bebida principal. Evitar la deficiencia de vitamina D reducir el máximo consumo de azúcar

## ALZHEIMER

### QUE ES?

Enfermedad progresiva que afecta la memoria tras importantes funciones mentales

### SINTOMAS

pérdida de memoria y confusión de la mano. También pueden sufrir cognitivos, comportamiento estado de ánimo psicológico, agitación en el cuerpo. Habla confusa, incapacidad para mover los movimientos musculares.

### TRATAMIENTO

No hay cura, pero los medicamentos y las estrategias de control pueden mejorar los síntomas temporalmente y cuidado personal

**RN**  
 Consumir más frutas, verduras de colores y granos reducir el consumo de grasas saturadas y trans, consumir alimentos ricos en vitamina A vitamina B12 e y C consumir alimentos ricos en ácidos grasos como el omega tres Consumir alimentos ricos en proteína ricos en energía suficientes en líquidos

## MIGRAÑA

### QUE ES?

CEFALEA de intensidad variada, usualmente acompañada de náuseas y sensibilidad a la luz y el sonido

### SINTOMAS

Son los desencadenantes de los cambios hormonales, ciertos alimentos y bebidas, el estrés y el ejercicio

la migraña puede causar palpitaciones de intensidad y variable en la zona particular, el náuseas y la sensibilidad de la luz. El sonido también son síntomas comunes, los medicamentos preventivos y analgésicos, pueden controlar las migrañas

**RN**  
 dieta saludable, consume alimentos frescos como frutas, verduras, cereales, integrales, proteínas magras y grasas saludables, comer aproximadamente a la misma hora todos los días y mantenerse bien hidratados consejos. Puede establecer pautas de sueño, coherentes practicar técnicas de digestión del estrés y hacer ejercicio, regular, tomar suplemento de magnesio, fola, inna, vitamina B12

### CUIDADO PERSONAL

### TERAPIAS