



Mariza Alejandra Cancino Morales

5to Cuatrimestre

Nutrición

LN. Daniela Méndez Guillen

Ensayo

Universidad del Sureste

Las enfermedades y la calidad de vida.

El cuerpo humano es constantemente sometido a diversos factores y procesos, pero muchas veces estos pueden ser procesos patológicos que lleven al descenso de nuestro bienestar y nuestra salud. Un proceso patológico es una alteración en el funcionamiento normal del cuerpo humano, que puede ser causada por un agente patógeno o por un accidente. Dificultando nuestro día a día y nuestro desarrollo. Por ello en este ensayo hablare a cerca de algunas enfermedades muy comunes y que han sido normalizadas, pero que son muy delicadas si un tratamiento correcto no se lleva a cabo.

Principalmente hablaré a cerca de la diabetes mellitus, la diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el cuerpo no puede regular adecuadamente los niveles de glucosa en sangre. Esto ocurre debido a la insuficiente producción de insulina, una hormona producida por el páncreas, o a la incapacidad de las células para utilizar eficazmente esta hormona provocando insulinita. La diabetes es considerada un problema de salud pública y puede prevenirse más no podemos erradicarla, solo controlarla.

La enfermedad es un problema a nivel mundial, y en mi país México, es considerada de los principales problemas de salud dentro de la población con una elevada tasa de mortalidad, llevando a la muerte a un sinnúmero de mexicanos y año con año esta tasa se eleva. Tan solo en el 2023, un 18.4% de los mexicanos tenía diabetes. La diabetes puede tener diversos tipos de variantes o tipos que hacen que pueda afectar a cualquier nivel de la población, desde niños hasta adultos mayores, incluso a mujeres en etapa gestacional.

La diabetes tipo 1: Es una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunológico ataca y destruye las células productoras de insulina en el páncreas. Generalmente se diagnostica en niños y jóvenes, aunque puede aparecer a cualquier edad. A los pacientes con este tipo de diabetes se les considera insulino dependientes, ya que depende de la administración de insulina para poder llevar una vida relativamente común.

La diabetes tipo 2: Es aquella que se da por los malos hábitos alimenticios es el tipo más común, asociado con factores como el sobrepeso, el sedentarismo y la predisposición genética. Puede generar insulinoresistencia causada muchas veces por la obesidad. Presenta un factor

hereditario muy importante y suele desarrollarse después de los 40 años en personas obesas. Los pacientes con este tipo de diabetes no suelen depender de la insulina.

Otro tipo de diabetes es la diabetes gestacional, la cual se caracteriza por atacar a mujeres embarazadas ya que, durante esta etapa, se produce una mayor secreción de hormonas con acción diabetógena (lactógeno placentario, estrógenos, progesterona) que aumentan la tendencia a la hiperglucemia, provocando la aparición de diabetes gestacional entre el 2 y el 4% de las gestantes.

Y por último podemos dejar un espacio para “otros tipos de diabetes” las cuales pueden ser causadas por un déficit de insulina por destrucción de las células β .

Como podemos observar hasta el momento la diabetes puede ser causada por diversos factores que hacen que, si no se sigue un correcto tratamiento, pueden surgir muchas complicaciones. Desde un pie diabético, que surge por un pequeño rasguño y puede escalar hasta la amputación del miembro, así como problemas renales, cardiovasculares e incluso la pérdida de la vista.

El tratamiento para el acompañamiento y control de la diabetes, es complicado debido a que los pacientes con esta enfermedad tienen más restricciones en cuanto a los alimentos. Su dieta se basa en alimentos con baja carga glicémica y alimentos integrales favoreciendo a la regulación de la glucosa en sangre. Al igual que una buena alimentación su tratamiento debe de estar acompañado de actividad física con consideraciones para el bienestar del paciente.

La diabetes va acompañada muchas veces de la obesidad, pero ¿Qué es la Obesidad? El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal. La obesidad es una enfermedad muy común y con mucha incidencia en México. La obesidad puede ocasionarse por muchos factores, como los son los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, enfermedades hormonales, factores psicológicos e incluso factores genéticos. La obesidad es una enfermedad que si no se controla puede desencadenar otras enfermedades, siendo la obesidad uno de los principales factores de riesgo en un significativo número de patologías.

La obesidad también puede clasificarse de acuerdo al IMC y a el área donde se de la acumulación de tejido adiposo. Esta enfermedad puede tener tratamiento nutricional, quirúrgico y farmacológico, puede lograr erradicarse siempre teniendo en cuenta la disposición del paciente.

El sistema endocrino regula funciones vitales mediante la producción de hormonas, y cualquier desequilibrio en su funcionamiento puede tener consecuencias graves para la salud. Entre las alteraciones endocrinas más comunes se encuentran las enfermedades de la tiroides y el síndrome de Cushing. Empezando con la enfermedad de la tiroides, que es una falla en las hormonas producidas por esta glándula, las cuales con la hormona T3 y T4. Que derivan al hipotiroidismo, el hipotiroidismo ocurre cuando la tiroides produce una cantidad insuficiente de hormonas y el hipertiroidismo que se produce cuando la glándula tiroides produce un exceso de hormonas. Estas enfermedades pueden causar cambios repentinos de peso, fatiga entre otros síntomas. Las enfermedades de la tiroides, si no se tratan adecuadamente, pueden provocar complicaciones graves.

El síndrome de Cushing es un trastorno hormonal causado por la exposición prolongada a niveles elevados de cortisol, una hormona producida por las glándulas suprarrenales. Derivando problemas metabólicos algunos síntomas pueden ser la obesidad, hipertensión, acné, cara redonda, acumulación de tejido adiposo, etc. Aunque las enfermedades de la tiroides y el síndrome de Cushing afectan diferentes glándulas y sistemas, comparten similitudes en cuanto a su impacto en el metabolismo y la necesidad de un manejo adecuado para prevenir complicaciones. Ambas pueden provocar cambios significativos en el peso, el estado de ánimo y la calidad de vida.

Para concluir, podemos observar que muchas enfermedades pueden ir de la mano con los hábitos, es importante implementar de ellos para la salud de cada individuo y sobre todo evitar muchas de las enfermedades que hoy en día se conocen y de no ser así poder tratarlas a tiempo de manera adecuada logrando el acompañamiento y control del paciente a tratar.

Universidad del Sureste. 2024. Antología de Nutrición en enfermedades Renales.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/231870c4ecc9c524b7cc00fb5561d578-LC-LNU503-NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20RENALES.pdf>