

**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

**LN. JHOANNA LEAL
LÓPEZ**

**MAYDELIN GALVEZ
ARGUETA**

SEMINARIO DE TESIS

8 SEMESTRE

1 PARCIAL

LA IMPORTANCIA DE UN TRATAMIENTO MÉDICO Y NUTRICIONAL



Diabetes Mellitus

Tipo 1



DESTRUCCIÓN DE LAS CÉLULAS B PANCRÉATICAS.
DÉFICIT ABSOLUTO DE INSULINA.



Mayor incidencia en menores de 15 años.

Diabetes Mellitus

Tipo 2



Trastorno crónico que afecta como el cuerpo metaboliza la glucosa. No se produce la insulina suficiente (Resistencia a la insulina)

Diabetes

Gestacional



Alteración en el metabolismo de los carbohidratos que se detecta por primera vez durante el embarazo y se traduce en una insuficiente adaptación a la insulina

SÍNTOMAS DE LA DIABETES



✓ POLIDIPSIA

✓ POLIFAGIA

✓ POLIURIA



COMO TAMBIÉN DE:

✓ ACANTOSIS PIGMENTARIA

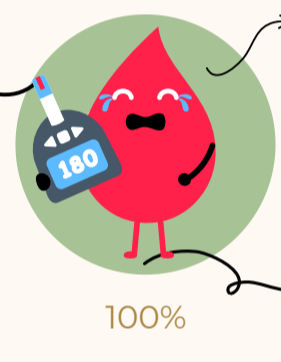
✓ NIVELES ALTOS DE GLUCOSA EN AYUNAS (>125MG/DL)



DIAGNOSTICO

TODAS LAS MUJERES EMBARAZADAS SE DEBE REALIZAR LA PRUEBA DE DETECCIÓN PARA DIABETES GESTACIONAL ENTRE LA SEMANA 24 Y 28

HEMOGLOBINA GLICOSILADA MAYOR A 6.5%



100%

GLUCOSA EN AYUNAS MAYOR A 125MG/DL



PRESENCIA DE SIGNOS CARACTERÍSTICOS (3P)

Resultado	A1C
Normal	menor de 5.7%
Pre-diabetes	5.7% a 6.4%
Diabetes	6.5% o más

Resultado	Glucosa plasmática en ayunas (PPG)
Normal	menor que 100 mg/dL
Pre-diabetes	100 mg/dL a 125 mg/dL
Diabetes	126 mg/dL o más

Resultado	Prueba de tolerancia oral a la glucosa (OGTT)
Normal	menor que 140 mg/dL
Pre-diabetes	140 mg/dL a 199 mg/dL
Diabetes	200 mg/dL o más

IMPORTANCIA DEL TRATAMIENTO MÉDICO Y NUTRICIONAL EN LA DIABETES

LA DIABETES ES UNA ENFERMEDAD METABÓLICA CRÓNICA QUE REQUIERE UN TRATAMIENTO ADECUADO PARA EVITAR COMPLICACIONES. UN MANEJO INTEGRAL INCLUYE TRATAMIENTO MÉDICO Y NUTRICIONAL ADAPTADO A CADA TIPO DE DIABETES.



RECOMENDACIÓN

- ✓ CONTROL DE PESO
- ✓ PLAN DE ENTRENAMIENTO
- ✓ PLAN FARMACOLÓGICO

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO Y NUTRICIONAL

FARMACOLÓGICO



EMBARAZADA	MADRE	BEBÉ	Unidad	Reserva	Disponibilidad	Acción
INSULINA	Humalog, Novolog, Actrapid, Apudra	Humalog, Novolog, Actrapid, Apudra	U/ml	1-2%	2-4%	Careo
GLUCAGON	Actrapid, Apudra	Humalog, Novolog, Actrapid, Apudra	mg/ml	1-2%	1-2%	Careo
PROLACTINA	Actrapid, Apudra	Humalog, Novolog, Actrapid, Apudra	mg/ml	1-2%	1-2%	Careo
TESTOSTERONA	Actrapid, Apudra	Humalog, Novolog, Actrapid, Apudra	mg/ml	1-2%	1-2%	Careo
INSULINA	Humalog, Novolog, Actrapid, Apudra	Humalog, Novolog, Actrapid, Apudra	U/ml	1-2%	1-2%	Careo
Con insulina humana	Humalog, Novolog, Actrapid, Apudra	Humalog, Novolog, Actrapid, Apudra	U/ml	1-2%	1-2%	Careo
Con insulina de cerdita	Humalog, Novolog, Actrapid, Apudra	Humalog, Novolog, Actrapid, Apudra	U/ml	1-2%	1-2%	Careo



- MACRONUTRIENTES:
- CARBOHIDRATOS
 - PROTEÍNAS
 - GRASAS

FIBRA DIETÉTICA PUEDE:
 ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO
 AYUDAR A CONTROLAR EL PESO
 AUMENTAR LA SALUD INTESTINAL
 REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER
 REDUCIR EL RIESGO DE DM2
 REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:
- LLEVAR UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA
 - RESTRINGIR CARBOHIDRATOS SIMPLES
 - EVITAR AYUNOS PROLONGADOS
 - EVITAR EL CONSUMO DE AZÚCAR
 - EVITAR ALIMENTOS FRITOS
 - CONSUMIR GRASAS SALUDABLES
 - CUIDAR EL CONSUMO DE FRUTAS DE ALTO



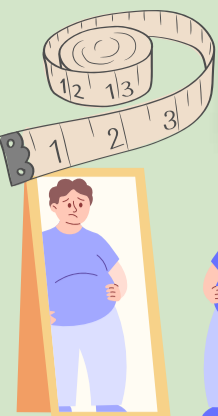
IG ALTO DE 80 A 100
 Azúcar, miel, mermeladas o dulces, golosinas, jugos de frutas, puré de papa o batata, pan blanco, arroz blanco, pasas de uva, helado, cereales azucarados, sándwich, fideos de arroz.

IG MEDIO DE 60 A 79
 Papas fritas, cereales para el desayuno, banana, arroz integral, avena, pan integral, uva, pastas cocidas al dente.

IG BAJO DE 55 A 59
 Bastones de salvado, frutos secos, leche, yogur, queso, legumbres, duraznos, pera, piña, kiwi, manzana, verduras de hojas verdes, tomate, zanahoria cruda, zopaillo verde, berenjena.

¿QUÉ ES EL ÍNDICE GLUCÉMICO?
 MEDIDA QUE INDICA LA RAPIDEZ CON LA QUE UN ALIMENTO ELEVA LA GLUCOSA EN SANGRE.

SOBREPESO Y OBESIDAD



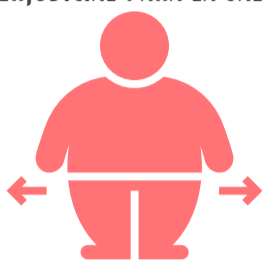
Sobrepeso

EL SOBREPESO ES UNA AFECCIÓN QUE SE CARACTERIZA POR UNA ACUMULACIÓN EXCESIVA DE GRASA



Obesidad

LA OBESIDAD ES UNA COMPLEJA ENFERMEDAD CRÓNICA QUE SE DEFINE POR UNA ACUMULACIÓN EXCESIVA DE GRASA QUE PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD.



Se acompañan

SE ACOMPAÑAN DE ALTERACIONES METABÓLICAS QUE INCREMENTAN EL RIESGO PARA DESARROLLAR COMORBILIDADES TALES COMO: HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES MELLITUS TIPO 2, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y CEREBROVASCULARES



SOBREPESO Y OBESIDAD SON LA CONSECUENCIA DE UN DESEQUILIBRIO ENTRE LA INGESTA CALÓRICA (ALIMENTACIÓN) Y EL GASTO CALÓRICO (ACTIVIDAD FÍSICA)



Obesidad

ES UNA ENFERMEDAD MULTIFACTORIAL QUE SE DEBE A UN ENTORNO OBESOGÉNICO, FACTORES PSICOSOCIALES Y VARIANTES GENÉTICAS



DIAGNOSTICO

SE EFECTÚA MIDIENDO EL PESO Y LA ESTATURA DE LAS PERSONAS Y CALCULANDO EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)



UN IMC IGUAL O MAYOR A 30KG/M² ES DIAGNOSTICADO COMO OBESIDAD: EXISTEN 3 TIPOS DE OBESIDAD:



OBESIDAD TIPO 1

OBESIDAD TIPO 2

OBESIDAD TIPO 3 / OBESIDAD MÓRBIDA

IMPORTANCIA DEL TRATAMIENTO MÉDICO

¿CUÁNDO PRESCRIBIR MEDICAMENTOS?

CUANDO EXISTA EVIDENCIA DE FALTA DE RESPUESTA AL TRATAMIENTO DIETOTERAPÉUTICO, A LA PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO EN UN PERIODO DE AL MENOS TRES MESES EN PACIENTES CON IMC DE 30 KG/M² O MÁS, CON O SIN COMORBILIDAD



TX QUIRÚRGICO

ESTARÁ INDICADO EN LOS INDIVIDUOS ADULTOS CON IMC MAYOR O IGUAL A 40 KG/M² O MAYOR O IGUAL A 35 KG/M² ASOCIADOS A COMORBILIDAD



TRATAMIENTO NUTRICIONAL

1. TODOS LOS ADULTOS PERDERÁN PESO SI SON ALIMENTADOS CON MENOS DE 1000 Kcal/DÍA.
2. SE RECOMIENDA COMO GENERALIDAD UNA DIETA DE MENOS DE 1200 Kcal AL DÍA EN PACIENTES ADULTOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD.
3. INCREMENTAR EL GASTO DE ENERGÍA POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UN PREDICTOR FUERTE DEL MANTENIMIENTO DE LA PÉRDIDA DE PESO

SE SUGIERE ELEGIR UN PATRÓN DIETÉTICO DE ALIMENTOS SALUDABLES, COMO LA DIETA DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) O LA DIETA MEDITERRÁNEA



✓ Más:

- FRUTAS Y VERDURAS
- GRANOS INTEGRALES
- LÁCTEOS BAJOS EN GRASA
- PROTEÍNAS MAGRAS (POLLO, PESCADO, LEGUMBRES)
- FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
- ACEITES SALUDABLES (OLIVA, AGUACATE)

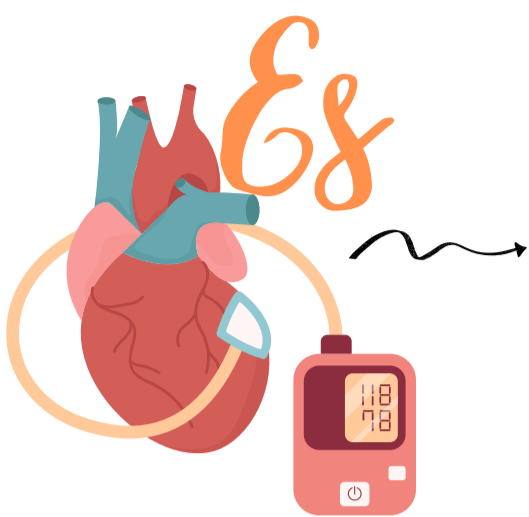
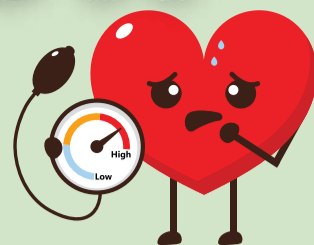
✗ Menos:

- SAL Y ALIMENTOS PROCESADOS
- GRASAS SATURADAS Y TRANS
- AZÚCARES AÑADIDOS
- CARNES ROJAS EN EXCESO
- ALCOHOL EN GRANDES CANTIDADES

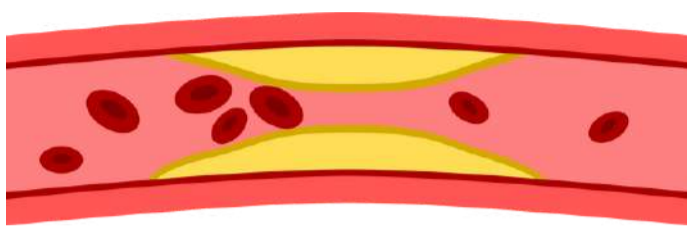
EJEMPLO DE MENÚ DIARIO DASH

- 🍳 DESAYUNO: YOGUR GRIEGO CON FRUTOS ROJOS Y AVENA + TÉ VERDE
- 🥗 ALMUERZO: ENSALADA DE POLLO, QUINOA, ESPINACA Y ADEREZO DE LIMÓN
- 🍊 MERIENDA: FRUTAS FRESCAS CON ALMENDRAS
- 🐟 CENA: SALMÓN AL HORNO CON BRÓCOLI Y PURÉ DE CAMOTE

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA QUE SE PRODUCE CUANDO LA SANGRE FLUYE POR LAS ARTERIAS CON UNA FUERZA MAYOR DE LO NORMAL. ES EL FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR MÁS FRECUENTE Y AFECTA A 1 DE CADA 3 PERSONAS ADULTAS



LA HTA SE CARACTERIZA POR UN AUMENTO SOSTENIDO DE LA PRESIÓN EN LAS ARTERIAS, QUE PUEDE SER DE 140/90 MMHG O MÁS



EL 46% DE LOS ADULTOS HIPERTENSOS DESCONOCEN QUE PADECEN ESTA AFECCIÓN

DIAGNOSTICO

SE CLASIFICA, POR CIFRAS DE ACUERDO A LOS SIGUIENTES CRITERIOS



CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA en mm Hg (número superior)		DIASTÓLICA en mm Hg (número inferior)
NORMAL	MENOR A 120	Y	MENOR A 80
ELEVADA	120 - 129	Y	MENOR A 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 1	130 - 139	O	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 2	140 O MAYOR	O	90 O MAYOR
CRISIS HIPERTENSIVA (consulte a su médico lo antes posible)	MAYOR QUE 180	Y/O	MAYOR QUE 120

TRATAMIENTO MÉDICO



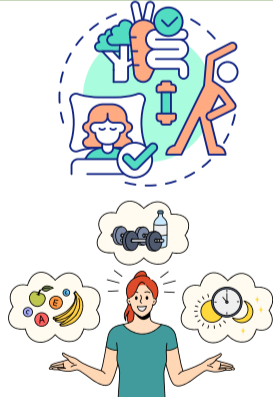
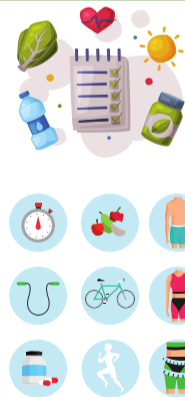
TRATAMIENTO NUTRICIONAL

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO:

MEJORAR ESTILO DE VIDA

CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN

AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA



INGESTA DE SODIO:

1.500 MG/DÍA EN MENORES DE 50 AÑOS

1.300 MG/DÍA EN 51 A 70 AÑOS

1.200 MG/ DÍA EN MAYORES DE 70 AÑOS

DIETA DASH:

GRANOS 6 - 8 PORCIONES AL DÍA:

PAN INTEGRAL, ARROZ BLANCO COCIDO, TORTILAS DE MAÍZ



CARNES MAGRAS 4 A 5 PORCIONES AL DÍA:

POLLO, PESCADO, ATÚN, CARNE DE RES



ACEITES Y GRASAS 3 PORCIONES AL DÍA

ACEITE DE OLIVA, AGUACATE, COCO.



FRUTAS 4 A 5 PORCIONES AL DÍA:

MANZANA, PLÁTANO, UVAS, FRESAS, KIWI



LEGUMINOSAS 1 A 2 PORCIONES AL DÍA

GARBANZOS, FRIJOLES, LENTEJAS.



VEGETALES 4 A 5 PORCIONES AL DÍA:

VEGETALES CRUDOS O COCIDOS: CALABACITAS, ESPINACAS,

CHAMPIÑONES

