



UDS

Mi Universidad

MATERIA:

Nutrición Clínica

TEMA:

Alimentación normal dieta terapia

NOMBRE DEL DOCENTE:

Karla Jacqueline Flores Aguilar

ALUMNO:

Jorge Luis Ponce Soberano

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo habló y analizó dos enfermedades las Cardiovasculares y las Enfermedades renales, Asimismo se eligió solo una enfermedad de cada una las cuales fueron: La Hipertensión Arterial y la Insuficiencia renal crónica (IRC).

La Hipertensión arterial es una enfermedad silenciosa, además es una condición crónica en la que la presión arterial en arterias es demasiado alta esto conlleva a causar daño a los órganos y tejidos en el cuerpo, incluyendo el corazón, los riñones, los ojos y los vasos sanguíneos, esta puede ser causada por una inmensa variedad de factores, incluyendo: Genética, edad, obesidad, Falta de ejercicio, Dieta y estrés. Se dice que es una enfermedad silenciosa por qué a menudo no presenta síntomas en las etapas tempranas, sin embargo en etapas avanzadas puede causar: Dolor de cabeza (cefalea) el dolor puede ser severo y persistente, Mareo, Visión borrosa, Fatiga o debilidad, Dolor en el pecho o angina.

La siguiente enfermedad que se habla es la IRC es una condición en la que los riñones pierden gradualmente su función para filtrar los desechos y el exceso de líquidos del cuerpo. Esto lleva a una acumulación de toxinas y desechos en el cuerpo, lo que puede causar una variedad de problemas de salud; algunos de los síntomas pueden variar según la gravedad de la condición, pero pueden incluir: Fatiga es un síntoma común de la IRC, Debilidad muscular, Edema y cambios en la orina como la frecuencia, cantidad y color.

En estas dos enfermedades se encuentra un encarte parecido o algo que están relacionadas con nuestro cuerpo una afecta al corazón y otra en los riñones, por eso en este trabajo se habla de todo lo relacionado con las enfermedades desde su dieta para cada uno de los pacientes, signos y síntomas, tratamiento, etiología, etc. Esto se presentara en cuadros sinécticos a continuación.

Insuficiencia renal crónica

Es una condición en la que los riñones pierden gradualmente su función para filtrar los desechos y el exceso de líquidos del cuerpo.

Signos y Síntomas

- Náuseas, vómitos
- Anemia
- Edema (pies, tobillos)
- Halitosis (aliento crémico)
- Hipertensión
- Oliguria o anuria
- Confusión (en etapas avanzadas)

Fisiopatología

Disminución de la función renal

Arterias afectadas

Venas

- Reducción del flujo sanguíneo renal

- Lesión renal

- 1.- Arterias renales
- 2.- Arterias interlobulares
- 3.- Arterias aferentes

- Venas renales
- Venas interlobulares

Efectos

- Aterosclerosis
- Hipertensión
- Trombosis
- Inflamación

Etiología

Causas primarias

- 1.- Diabetes
- 2.- Hipertensión
- 3.- Glomerulonefritis
- 4.- Enfermedad renal poliquística
- 5.- Edad
- 6.- Historia familiar
- 7.- Obesidad
- 8.- Tumor
- 9.- Infecciones urinarias recurrentes
- 10.- Infecciones renales

Dialisis

Es un tratamiento que se utiliza para eliminar los desechos y el exceso de líquidos del cuerpo.

Tipos

Hemodíalisis

Dialisis peritoneal

Hemodíalisis

Funciona de la siguiente manera:

Acceso vascular
Filtración
Devolución

Beneficios

Eliminación de desechos
Control de la presión arterial
Mejora de la calidad de vida

Estudios en general

Laboratorio
Creatinina sérica
Urea
Tasa de filtración glomerular (TFG)
Anemia (Hb)
Proteinuria

Soluciones o Alternativas

- A. Conservar etapas iniciales:
- Control de presión arterial (IECA / ARA II)
 - Control de glucosa en diabéticos
 - Restricción dietética
 - Suplementación con hierro, eritropoyetina
- B. Sustituto etapas avanzadas:
- Dialisis
 - Hemodíalisis
 - Dialisis peritoneal
 - Trasplante renal
 - opción definitiva pero con insupervisión de por vida

Cuidados de enfermería

- 1.- Valoración inicial
- 2.- Monitoreo de la función renal
- 3.- Administración de medicamentos
- 4.- Educación al paciente
- 5.- Apoyo emocional
- 6.- Coordinación del cuidado
- 7.- Monitoreo de la presión arterial
- 8.- Control de dieta
- 9.- Monitoreo de la presión arterial
- 10.- Apoyo para la dialisis
- 11.- Prevención de infecciones
- 12.- Apoyo para el trasplante renal

Prevención y Alternativas

- control adecuado de enfermedades crónicas
- DM, HTA
- Evitar uso de fármacos nefrotóxicos
- Tamizaje en personas de riesgo
- educación sobre signos de alarma
- Actividad física y dieta saludable

DIETA Y PORCIONES PARA PACIENTE CON INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA (IRC)

Desayuno

- Avena cocida en agua o leche de arroz sin fósforo añadido (1/2 taza cocida)
- 1 Ponecillo blanco o 1 rebanada de pan blanco (sin sal)
- 1 cucharadita de margarina sin sal
- 1 taza de infusión (manzanilla, té de menta) sin azúcar
- Evitar: Leche de vaca, Frutas altas en potasio como plátano o naranja

Comida

- Pechuga de pollo cocida o a la plancha (60-80g)
- Arroz blanco cocido (1/2 taza)
- Calabacitas cocidas sin sal (prelavadas y hervidas para reducir potasio)
- Ensalada de lechuga y pepino (sin tomate)
 - Aderezo: aceite vegetal + limón (sin sal)
- 1 manzana cocida o en compota sin azúcar
- 1 vaso pequeño de agua (según el control de líquidos diario)

Cena

- Pasta blanca cocida con aceite de oliva y ajo
- Tortilla de clara de huevo (1-2 claras)
- Zanahoria hervida (prelavada para reducir el potasio)
- 2 galletas tipo María o 1 rebanada de pan blanco
- 1 Taza de infusión (ej. anís, manzanilla)

Evitar en Pacientes con IRC

- Plátano, naranja, aguacate, papa, jitomate, espinaca.
- Lácteos, nueces, legumbres, refrescos oscuros.
- Embutidos, enlatados, Sopas instantáneas

Enfermedad Cardiovascular

Signos y Síntomas

- Asintomática
Puede no presentar síntomas por mucho tiempo.
- Cefalea
- Mareo
- Visión borrosa
- Fatiga
- Dolor en el pecho (presión torácica)

Hipertensión Arterial

Es una condición crónica caracterizada por una presión arterial elevada, puede causar daño a los órganos y tejidos del cuerpo

Etiología

- A. Primaria (90-95%)
Factores de riesgo:
 - 1.- Genética
 - 2.- Edad
 - 3.- obesidad
 - 4.- Falta de ejercicio
 - 5.- Estrés
 - 6.- Tabaquismo
 - 7.- Consumo excesivo de alcohol
 - 8.- Dieta alta en sodio
- B. Secundarias
 - 1.- Enfermedad renal
 - 2.- Enfermedad adrenal
 - 3.- Enfermedad tiroidea
 - 4.- Apnea del sueño
 - 5.- Medicamentos

Estudios en General

- Medición de Presión arterial (múltiples tomas)
- Laboratorios: Urea, Creatinina, electrolitos
- EKG (Hipertrofia Ventricular Izquierda)
- Ecocardiograma
- Análisis de orina
- MAPA (Monitoreo ambulatorio de presión arterial)

Soluciones o Alternativas

- Cambios en el estilo de vida
 - Dieta baja en sodio
 - Ejercicio regular
 - Pérdida de peso
 - Reducción del estrés
- Medicamentos
 - Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA)
 - Bloqueadores beta
 - Diuréticos
- Terapias alternativas
 - Acupuntura, Yoga, Meditación

Cuidados de Enfermería

- 1.- Control de signos vitales
- 2.- Enseñanza sobre adherencia al tratamiento
- 3.- Educación nutricional
- 4.- Evaluación de efectos secundarios de fármacos
- 5.- Fomentar estilo de vida saludable
- 6.- Supervisión en toma de medicamentos
- 7.- Promover autocuidado de PA en casa
- 8.- Identificar signos de alarma (visión borrosa, dolor torácico, disnea)
- 9.- Cambios en el estilo de vida
- 10.- Monitoreo de efectos secundarios

Fisiopatología

Disfunción endotelial
Retención de sodio y agua
Aumento de la resistencia vascular (lleva a un aumento de la presión arterial)

Funcionamiento Cardíaco

El corazón es un órgano muscular que bombea sangre a todo el cuerpo

Funcionamiento

- 1.- Contracción
- 2.- Relaxación
- 3.- bombeo

HIS

Es un grupo de fibras que transportan impulsos eléctricos a través del centro del corazón.

HAS

Se refiere a hipertensión arterial sistémica, una condición caracterizada por niveles elevados de presión arterial en las arterias.

Arterias

La hipertensión puede afectar a varias arterias en el cuerpo

Arterias coronarias
Arterias carótidas
Arterias renales
Arterias Periféricas

Venas

- 1.- Venas renales
- 2.- Venas pulmonares

DIETA Y PORCIONES PARA PACIENTE CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

✓ Características del menú:

- Bajo en sodio ($< 1,500$ mg/día)
- Bajo en grasas saturadas
- Rico en potasio, magnesio y fibra
- Sin alimentos ultraprocesados
- Con lácteos bajos en grasa y proteínas magras

◀ Desayuno ▶

- 1 taza de avena cocida en agua o leche baja en grasa con:
 - 1/2 Plátano en rodajas
 - 1 cucharada de semillas de chía o linaza
 - 1 vaso de leche descremada o bebida vegetal sin azúcar añadida
 - 1 rebanada de pan integral con aguacate (sin sal)
 - 1 infusión (ej. té verde o manzanilla) sin azúcar

◀ Comida ▶

- Pechuga de pollo a la plancha con ajo, limón y orégano (sin sal)
- Arroz integral (1/2 taza)
- Brocoli al vapor con gotas de aceite de oliva extra virgen
- Ensalada de hojas verdes (espinaca, lechuga, pepino, zanahoria rallada)
 - Aderezo: limón, aceite de oliva y pimienta
- 1 Fruta fresca (manzana o naranja)
- 1 vaso de agua natural

◀ Cena ▶ (ligera y balanceada, sin exceso de sodio ni grasas)

- Filete de pescado al horno con perejil y limón
- Puré de papa natural sin leche ni sal (con ajo y cúrcuma para sabor)
- Zanahorias y calabacitos cocidos
- 1 rebanada de pan integral o 2 galletas integrales sin sal
- 1 vaso de agua o infusión sin cafeína

BIBLIOGRAFÍAS

+ National Kidney Foundation (NKF)

+ Medline plus

+ "Guías de práctica clínica para la insuficiencia renal crónica"

+ <https://www.mayoclinic.org>

+ <https://www.cn.es>

+ <https://www.segg.es>

+ <https://www.imss.gob.mx>

+ <https://www.fundaciondelcorazon.com>

+ <https://www.mayoclinic.org>

+ <https://salud.nih.gov>

+ <https://fesemi.org>

+ <https://www.cenapree.salud.gob.mx>

+ American Heart Association (AHA)

+ Centers for Disease Control and Prevention (CDC)