



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO





Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Bioquímica de la mujer
adulta



Semana 10



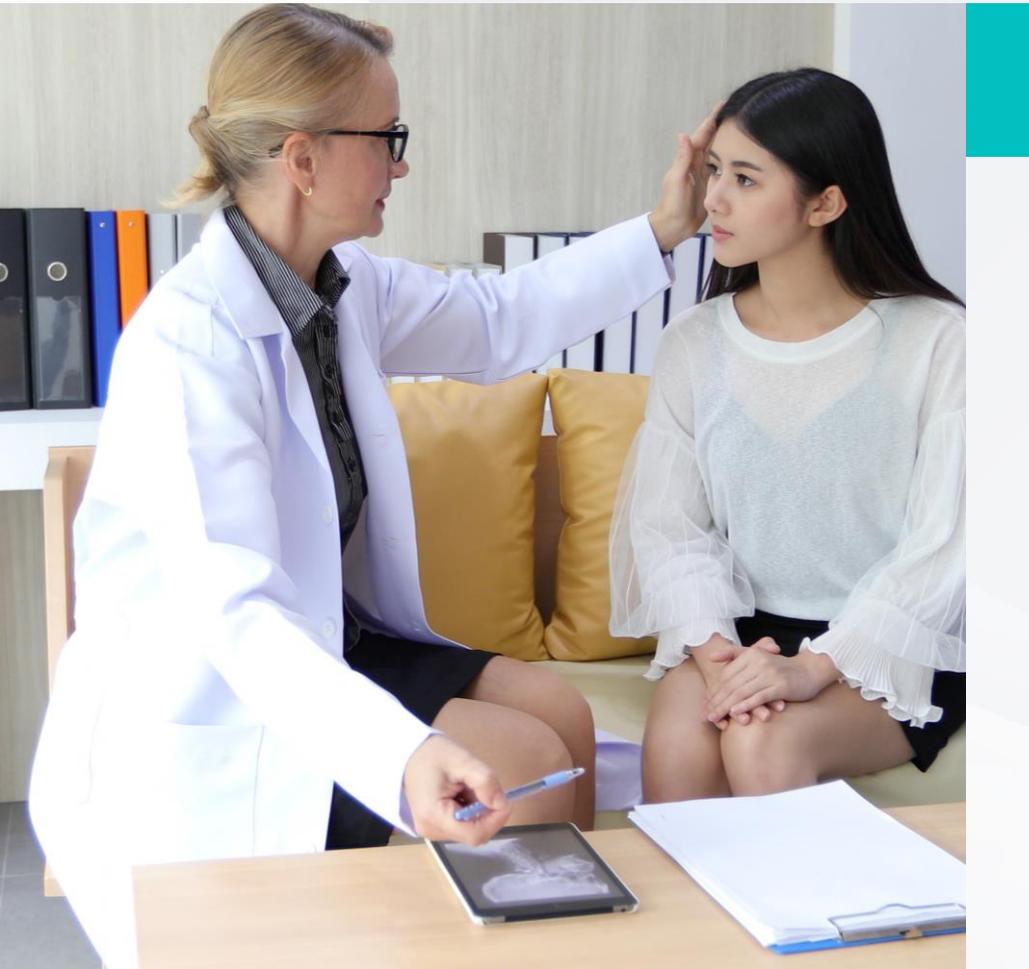


Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/liPwm62dbxU>





Cuando el profesional de la salud sospecha de alguna alteración o desea conocer mejor el estado de salud de un paciente puede recurrir a los análisis clínicos o de laboratorio, que son una herramienta muy útil para corroborar un diagnóstico.

En ocasiones, las palabras prueba, análisis, evaluación y consulta producen nerviosismo en el paciente debido a la incertidumbre de los resultados. Nadie quiere recibir un diagnóstico con un mal pronóstico.



Los análisis bioquímicos se utilizan para medir la composición química y concentración de nutrientes, metabolitos, células o proteínas en sangre, orina, heces, saliva o tejidos. Existen parámetros establecidos que indican la normalidad, deficiencia o exceso. En medicina se utilizan para conocer el estado de salud y prescribir el tratamiento farmacológico necesario para tratar un síntoma o alteración.



El perfil metabólico de la mujer está muy relacionado con la etapa de su vida reproductiva. En este sentido, hay alteraciones en los lípidos sanguíneos que indican que los mecanismos que predisponen para enfermedades cardiovasculares y osteoporosis en la postmenopausia están relacionados.



Cada año la Asociación Americana de Diabetes (2017) publica las nuevas recomendaciones para el control y tratamiento de la diabetes, donde incluye las pruebas diagnósticas, los valores de glucosa en sangre y su interpretación. Puedes revisarlos a continuación:

Glucosa postprandial

Este análisis consiste en medir la glucosa dos horas después de dar al paciente una bebida que contiene 75 gramos de glucosa. Se espera que una persona que metaboliza la glucosa de manera normal tenga un nivel <140 mg/dL. Una concentración de entre 140 y 199 mg/dL se interpreta como intolerancia a la glucosa, generalmente asociada a un exceso de grasa corporal, por lo que se puede mejorar con una disminución del peso.

Hemoglobina glucosilada

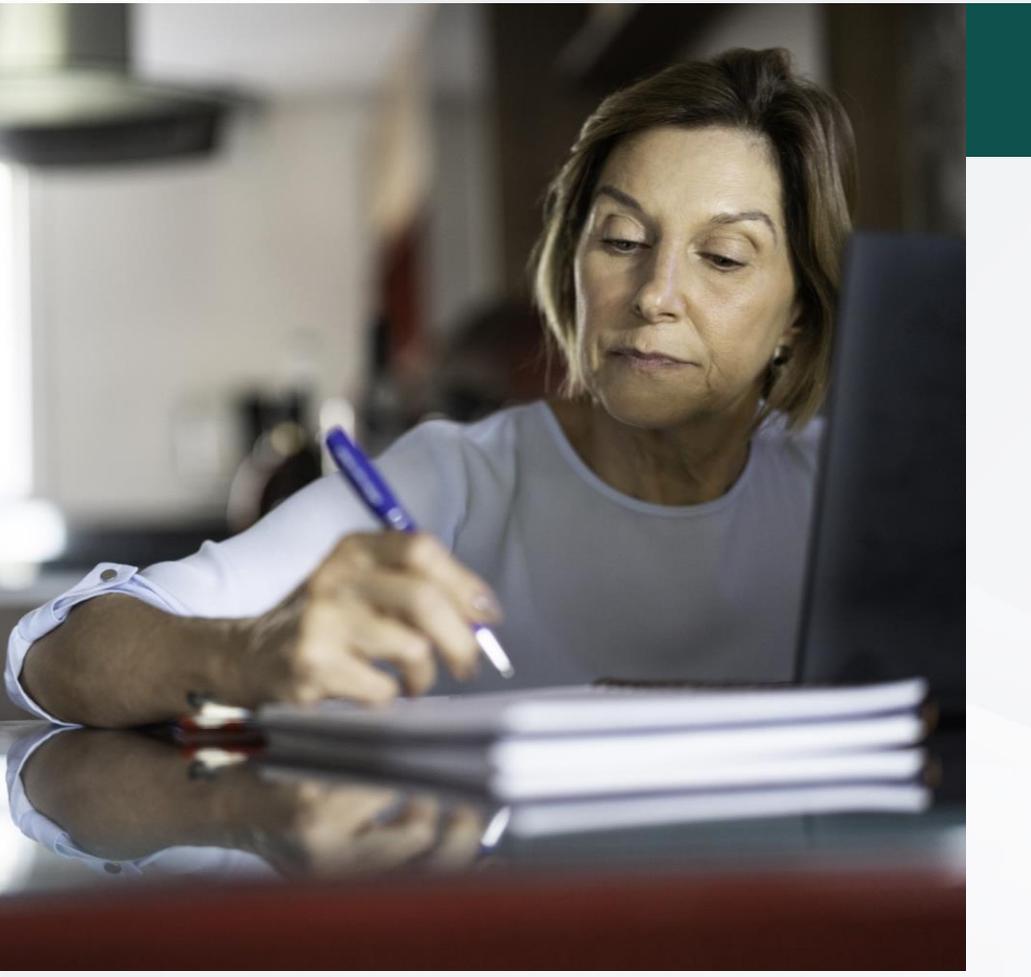
El análisis de hemoglobina glucosilada o HbA1C se utiliza como indicador de la cantidad de glucosa que está unida a hemoglobina. El porcentaje de glucosa unida a hemoglobina debe ser menor de 6.5. Las ventajas de este análisis son que provee información sobre el promedio del nivel de glucosa sanguínea de los tres meses anteriores a la prueba, y no requiere que el paciente esté en ayuno.



American Diabetes Association. (2017). Standards of medical care in diabetes – 2017. *Diabetes care*, 40(7). Recuperado de <https://diabetesjournals.org/care/article/40/7/985/30015/Erratum-Comprehensive-Medical-Evaluation-and?searchresult=1>

Para el diagnóstico de la menopausia generalmente no hacen falta pruebas de laboratorio. El médico realizará una historia clínica para valorar los síntomas vasomotores (sudoraciones, sofocos), genitourinarios (sequedad vaginal, dispareunia, infecciones urinarias) y psicológicos (tendencia al llanto, cambios de humor, ansiedad, depresión) que la paciente refiera, aunados a la ausencia de menstruación durante un año. Los análisis serán necesarios en ciertas ocasiones, por ejemplo, para la identificación de una menopausia precoz o en mujeres con extirpación quirúrgica del útero (histerectomía).





Los análisis clínicos se utilizan para corroborar un diagnóstico del cual ya se sospecha. A veces hay que tener una pista por medio de los signos y síntomas para saber qué análisis pedir al paciente.

A pesar de que dentro de tus funciones como nutriólogo no se encuentra la extracción ni análisis de muestras, es importante tener nociones de los procedimientos con la finalidad de que sepas a qué técnicas son sometidos los pacientes. Esto puede resultarte útil al momento de tener que explicarles a ellos alguna duda que tengan sobre un análisis que les pidas tú o su médico.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la utilidad de los análisis clínicos para el nutriólogo?
- Menciona los análisis clínicos de diagnóstico de la menopausia y condiciones asociadas a ella.





Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Trastornos alimenticios



Semana 10





Los estereotipos de belleza se exponen a tal grado que nadie puede escapar de ellos. Para cuidar la autoestima es bueno cuidar de la salud, el aseo personal y utilizar el tipo de vestimenta adecuada sin el deseo de agradar a alguien más, simplemente por sentirse bien con uno mismo. Sin embargo, hay personas que buscan desesperadamente encajar en los estrictos estándares impuestos por ellas mismas, por la sociedad, la familia o los medios publicitarios.

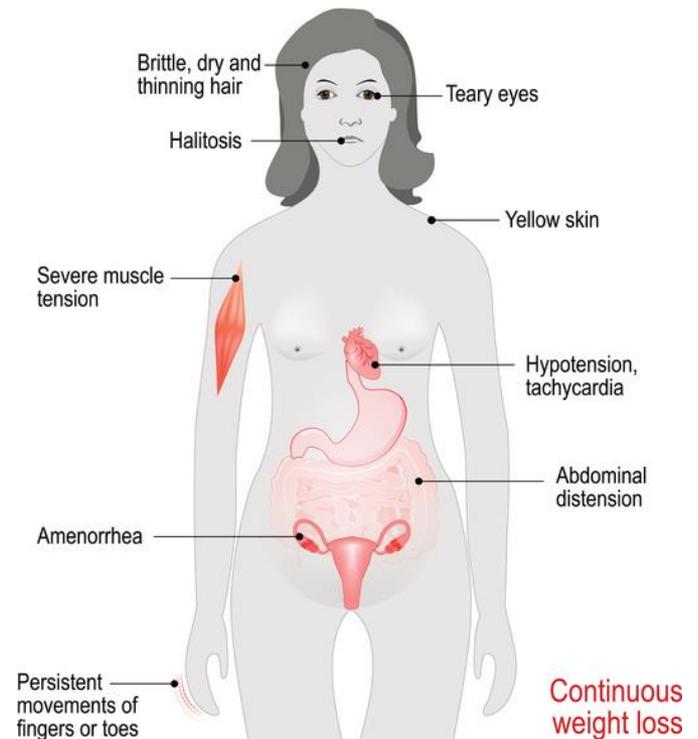


Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades en las que se siguen patrones irregulares de alimentación, con restricciones extremas o prácticas que alteran la digestión de los alimentos. Estos se clasifican en anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastornos alimenticios atípicos.



La anorexia nerviosa (AN) se caracteriza por una obsesión por la delgadez, derivada muchas veces de una percepción distorsionada de la imagen corporal. El paciente con anorexia se niega rotundamente a comer, lo cual se refleja en un adelgazamiento exagerado. Debido a que la falta de alimento es falta de energía, el resultado es la inanición, que es un estado de desnutrición y debilitamiento extremo.

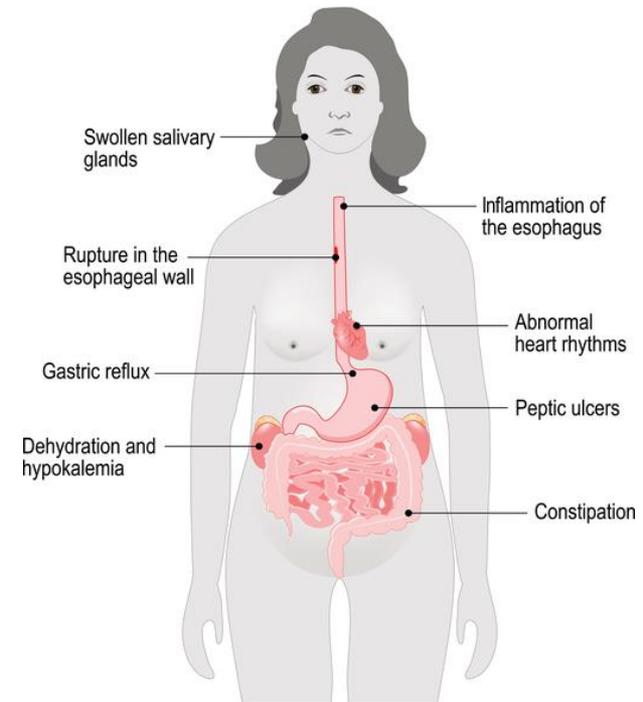
ANOREXIA SIGNS AND SYMPTOMS



La bulimia nerviosa se caracteriza por episodios frecuentes de atracón, que son momentos en que la persona ingiere una cantidad exagerada de alimento de manera descontrolada, casi siempre a escondidas. Los alimentos que se consumen generalmente son densos en energía proveniente de hidratos de carbono refinados y grasas. Las personas con BN pueden comer sin siquiera probar o masticar la comida, al grado de que puede presentarse un dolor estomacal. Luego del episodio de atracón se presenta un periodo de arrepentimiento y miedo al aumento de peso, por lo que la persona recurre a comportamientos compensatorios como el vómito, uso de laxantes o ejercicio intenso. Sin embargo, los que padecen BN por lo general se encuentran en rangos de peso de ligeramente bajo a obesidad.



BULIMIA SIGNS AND SYMPTOMS



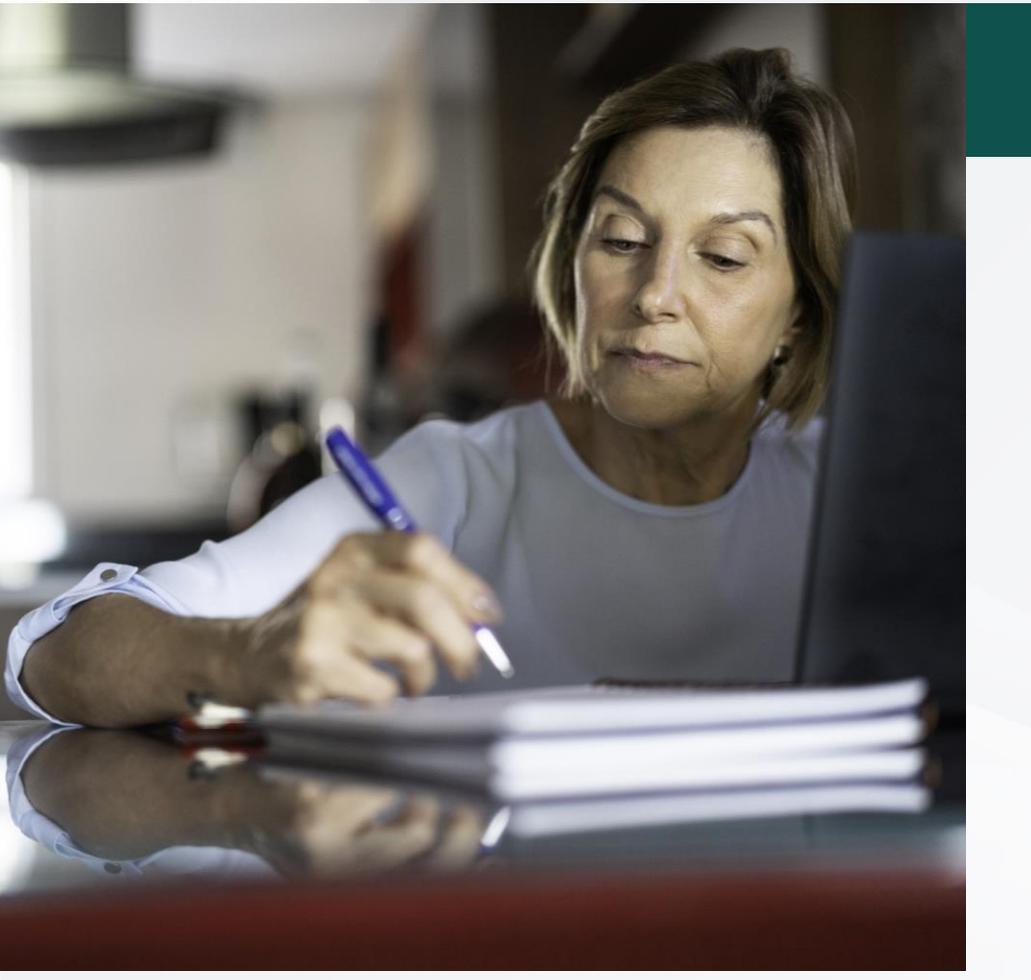
El trastorno por atracón (TPA) se presenta con episodios de alimentación compulsivos con una frecuencia mínima de una vez por semana durante tres meses. El paciente que lo padece generalmente come grandes cantidades de comida incluso sin tener hambre, come rápido y hasta el punto de sentirse incómodo. Un comportamiento común es el de comer a escondidas. Luego de un episodio siente culpa y vergüenza, lo cual se convierte en un ciclo vicioso que provoca mucho distrés, ansiedad y baja autoestima.



Se debe ver el problema desde una perspectiva de enfermedad psicológica y social. En las adolescentes el componente social de la enfermedad es algo importante, pues al estar conectadas en redes sociales con otros enfermos se sienten parte de un movimiento, y buscan satisfacer una necesidad de aceptación al cumplir con retos y castigos autoimpuestos. Este punto podría diferir en la mujer adulta, ya que, por lo general, no se involucra en este tipo de redes, y dependiendo de la gravedad de su situación busca ayuda para salir de ella. Independientemente de la edad, se requiere tratamiento médico y psicológico.

Respecto a la atención psicológica se han utilizado estrategias como la atención plena (mindfulness), y la terapia cognitivo-conductual individual o grupal.





El pronóstico de los TCA es bueno, cada uno de los desórdenes de la alimentación se puede controlar. El tratamiento puede ser largo. Se ven mejores resultados cuando se involucra a la familia del paciente en el tratamiento, y se les orienta en cuanto a técnicas para atender las situaciones que puedan presentarse.

El tratamiento temprano es importante, pues al avanzar la enfermedad es más difícil cambiar los patrones de alimentación, las prácticas adquiridas y desarraigar las posibles interacciones sociales que podrían estar interfiriendo con la cura.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las particularidades que definen a cada trastorno de la alimentación?
- ¿Cuáles son las características del tratamiento para pacientes con un trastorno de la alimentación?





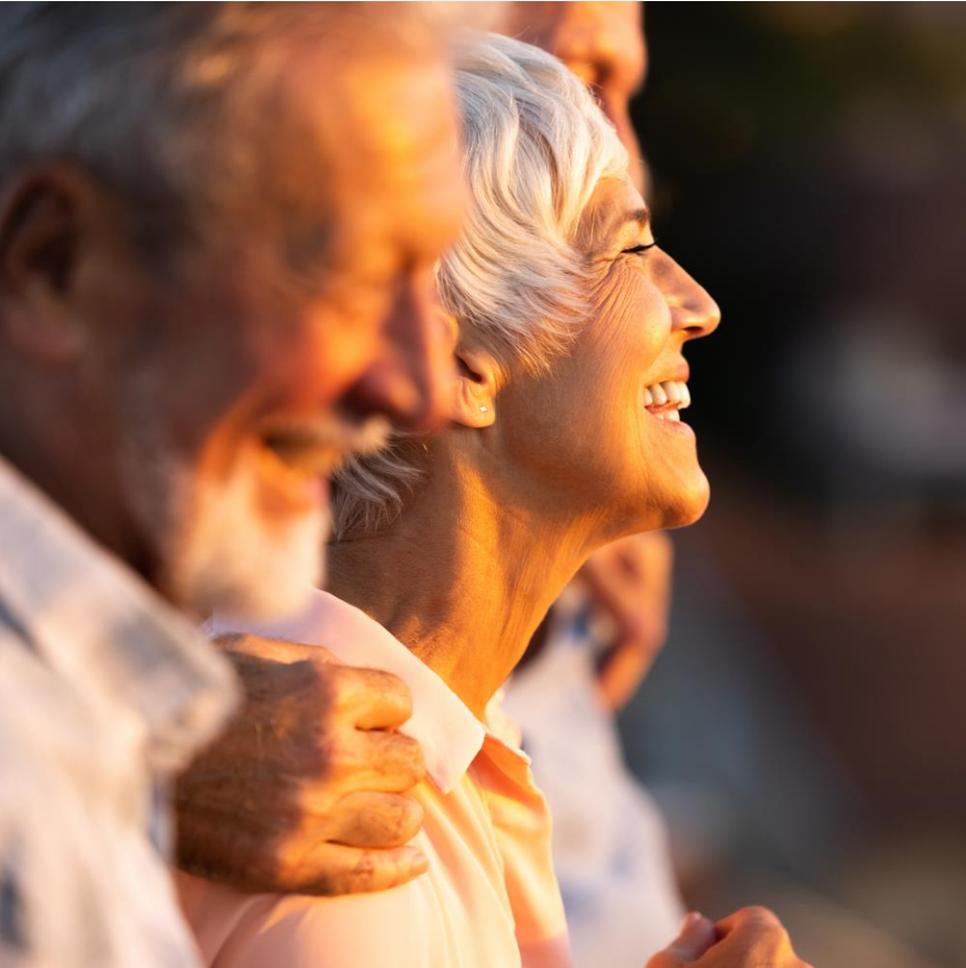
Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Signos y síntomas de
ataque cardiaco



Semana 10

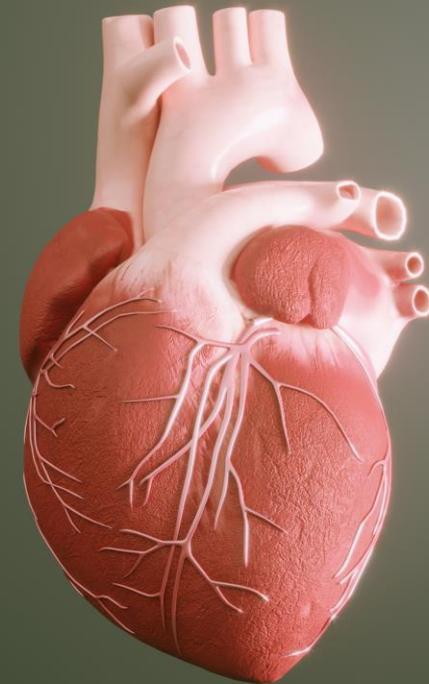




El sistema cardiovascular está formado por corazón, vasos sanguíneos y sangre. El corazón es el músculo que bombea la sangre. Los vasos sanguíneos son conductos cerrados de distintos diámetros que forman un sistema de ramificaciones para irrigar (proveer sangre) a todos los tejidos. Los tipos de vasos sanguíneos son arterias, arteriolas, capilares, vénulas y venas. A continuación estudiarás con detenimiento las características de los diferentes tipos de vasos sanguíneos.



La función de las arterias es llevar sangre oxigenada del corazón a los tejidos. Ellas están formadas por tres capas: una capa interna llamada túnica íntima, una capa intermedia y una capa externa. La túnica íntima es la que se encuentra más cercana a la luz (espacio central) de la arteria y, a su vez, está formada por endotelio, membrana basal y lámina elástica interna. El endotelio es el revestimiento que se encuentra en contacto directo con la sangre, de acuerdo con Tortora y Grabowski (2002).



Tortora, G., y Grabowski, S. (2002). *Principios de anatomía y fisiología* (9ª ed.) México: OXFORD University Press.

Las vénulas reciben la sangre proveniente de los capilares y se ramifican para formar venas que son vasos sanguíneos de mayor calibre. Las venas se encargan de llevar sangre desoxigenada de los tejidos al corazón. La circulación sanguínea es un proceso constante, la sangre en tu cuerpo siempre está en movimiento. Hay tres sistemas de circulación: general, pulmonar y coronario. El corazón, también llamado miocardio o músculo cardíaco, está formado por cuatro cavidades; dos ventrículos y dos aurículas. El corazón, a su vez, puede dividirse a la mitad en hemicardios izquierdo y derecho. La parte derecha del corazón, el hemicardio derecho, se ocupa de la circulación pulmonar.



El infarto al miocardio es la culminación de un proceso que estuvo progresando durante varios meses o incluso años. Es posible que una persona no tenga síntomas aun teniendo aterosclerosis o que, aunque conozca su condición, no tome las medidas de prevención adecuadas.

Especialmente en casos de mujeres, ocurre que minimizan los síntomas por atribuirlos a otras causas o no les prestan atención por tener otras prioridades como la familia o el trabajo. Los síntomas más comunes de ataque cardíaco que describen los pacientes que lo han padecido son los siguientes:

La angina de pecho es un síntoma común. Este se caracteriza por una fuerte presión en el centro del pecho que puede ser de segundos a minutos o presentarse de manera intermitente.

Dolor que se irradia hacia el cuello, la mandíbula y en el brazo izquierdo hasta el codo.

Molestia en el estómago (que puede ser confundida con indigestión).

Dificultad para respirar.

Sudoración fría.

Mateo repentino.

Fatiga

Náusea y vómito, especialmente en mujeres.



El 29 de septiembre se ha designado como el **Día Mundial del Corazón**, con la finalidad de informar a las personas sobre las enfermedades del corazón como principales causas de mortalidad en adultos a nivel mundial. En este día en especial se promueve la prevención de este tipo de patologías.

En la medida que estudias las disciplinas propias de la Licenciatura en Nutrición, como anatomía y fisiología, los procesos normales y patológicos del cuerpo humano, así como las propiedades de los alimentos, te estás preparando para ser un promotor en la prevención y cura de las enfermedades más prevalentes de la actualidad.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los signos clínicos y síntomas asociados a un ataque cardíaco?
- ¿Cuáles son los aspectos anatómicos y bioquímicos implicados en las enfermedades cardiovasculares y el ataque cardíaco?

