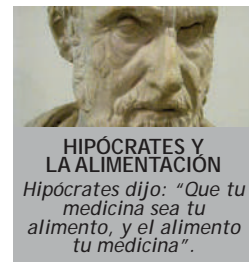


CUERPO HUMANO Y SALUD: ALIMENTOS

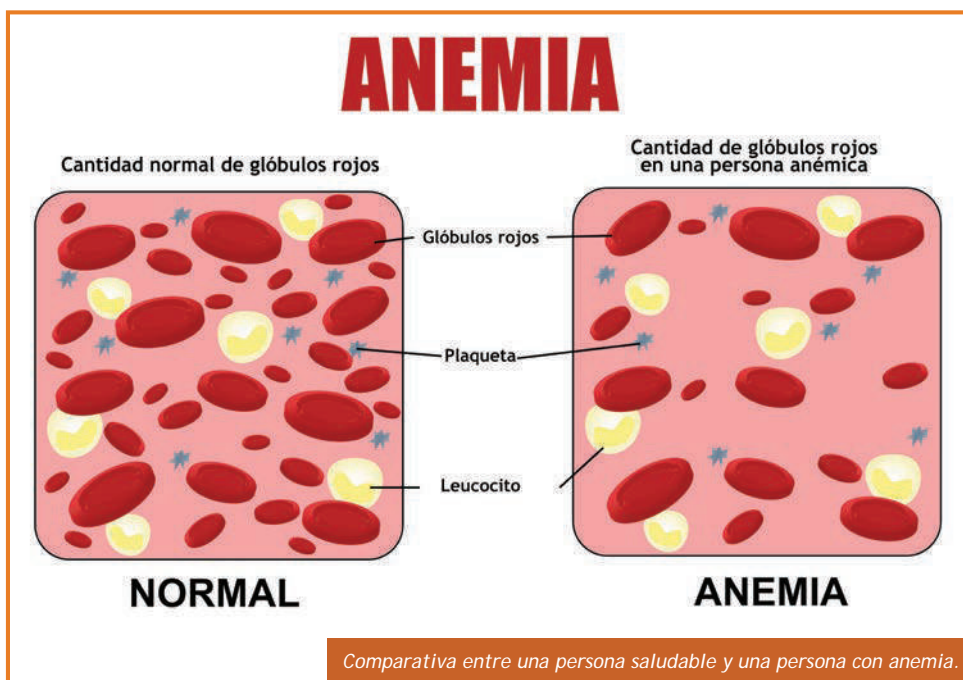
ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA NUTRICIÓN



Los hábitos alimenticios de una persona pueden conllevar a la aparición de diversas enfermedades, las cuales pueden tener diferentes causas que van desde la deficiencia de algún nutriente hasta la disfunción de algún órgano. En todos los casos, la nutrición juega un papel fundamental.

ANEMIA

La anemia es una enfermedad en la sangre que afecta los glóbulos rojos, encargados de transportar el oxígeno a todo el cuerpo humano. Una persona con anemia no cuenta con la cantidad suficiente de glóbulos rojos sanos.



ANEMIA, ¿QUÉ OCURRE DENTRO DEL CUERPO?

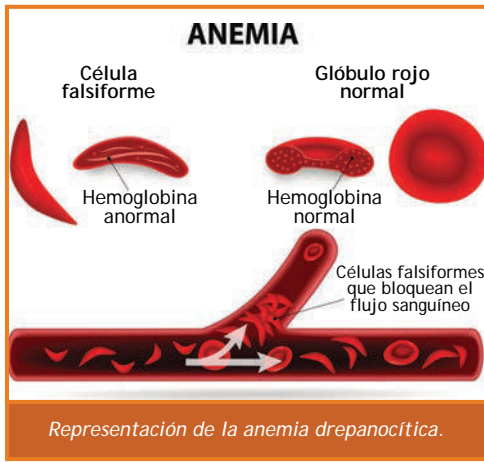
La anemia surge cuando hay una disminución de glóbulos rojos producto de la destrucción o pérdida de los mismos. Los glóbulos rojos contienen una proteína llamada hemoglobina que transporta el oxígeno a todo el cuerpo. Al disminuir la cantidad de glóbulos rojos o, en su defecto, la cantidad de hemoglobina en la sangre, el organismo deja de recibir el oxígeno que necesita y, como consecuencia se manifiestan síntomas como debilidad y cansancio.



Por otra parte, la anemia es una enfermedad que se puede clasificar en función de su origen en diferentes tipos, algunos de los cuales pueden llegar a ser graves e incluso mortales.

- **Anemia por deficiencia B₁₂**: es aquella producida por un bajo consumo o absorción de vitamina B₁₂ en el organismo.
- **Anemia por deficiencia folato**: como indica su nombre, se debe a una disminución en los valores de vitamina B₉, la cual es importante para la formación de glóbulos rojos y blancos.
- **Anemia ferropénica**: es una patología que tiene origen en la deficiencia de hierro.
- **Anemia por enfermedad crónica**: es aquella que se origina en personas que sufren enfermedades crónicas como cáncer, lupus, artritis, hepatitis, SIDA y linfoma, entre otras.
- **Anemia hemolítica**: en este tipo de anemia los glóbulos rojos se destruyen antes de los 120 días.
- **Anemia aplásica idiopática**: es aquella donde la médula ósea no produce suficientes células sanguíneas.
- **Anemia drepanocítica**: es de carácter hereditario. En este tipo de anemia los glóbulos rojos son anormales, tienen forma de semiluna debido a la presencia de la hemoglobina S. Dichas células anormales son más frágiles y llevan menos cantidad de oxígeno al cuerpo.





SÍNTOMAS DE LA ANEMIA



[Ver infografía](#)

ENFERMEDADES ASOCIADAS A TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades muy frecuentes en los adolescentes y adultos jóvenes, especialmente en las mujeres.

Anorexia

La **anorexia** es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por la pérdida de peso hasta límites poco saludables. La disminución en el peso es consecuencia de las dietas y ejercicios a las que se someten las personas que padecen esta enfermedad, quienes a pesar de estar por debajo de su peso se siguen considerando "personas con sobrepeso".



SÍNTOMAS DE LA ANOREXIA

FÍSICOS



CONDUCTA



El proceso de recuperación de la anorexia es integral, incluye terapias con psiquiatras y psicólogos que ayudan al paciente a aceptarse y tener una mejor relación social con otras personas.

Bulimia

La **bulimia** es un trastorno alimentario en el cual la persona siente la necesidad repentina de consumir una gran cantidad de alimentos. Posteriormente, la culpa y la angustia llevan a eliminar la comida ingerida mediante el uso de laxantes o a través del vomito.

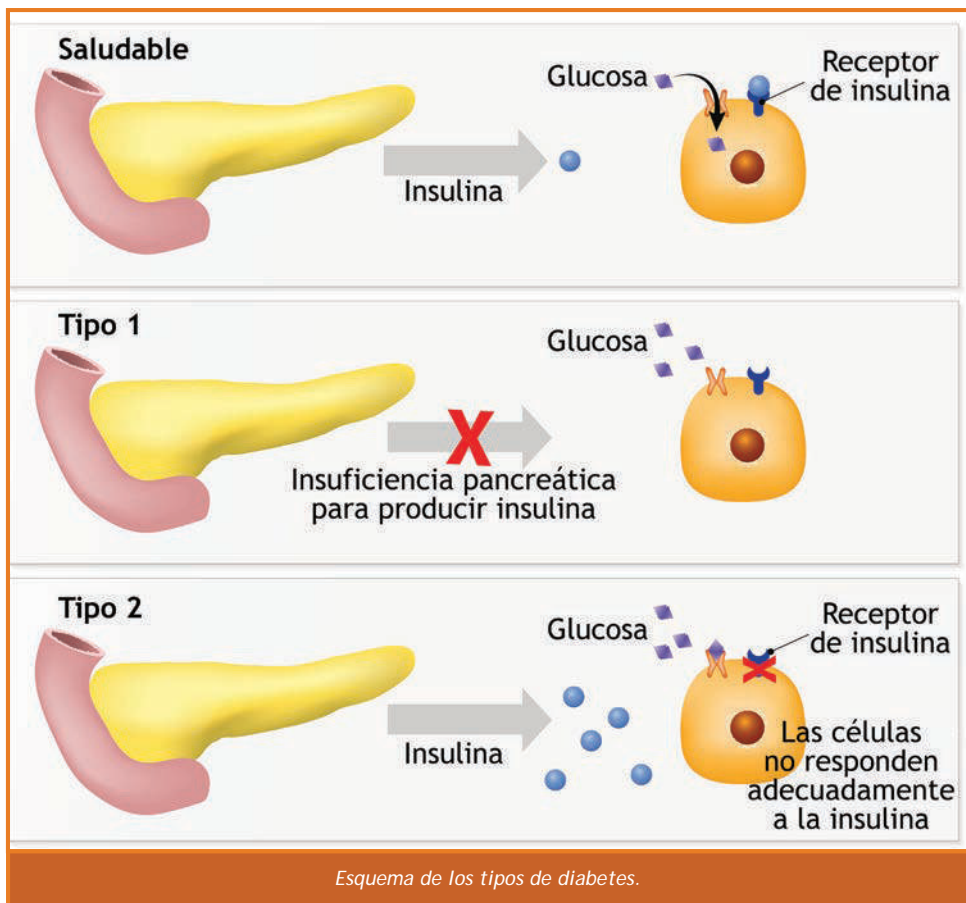


ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA DISFUNCION DE ORGANOS DEL SISTEMA DIGESTIVO

Las enfermedades causadas por la disfunción de algún órgano del sistema digestivo son muy frecuentes en la actualidad. La alimentación rica en carbohidratos y el estrés de la vida diaria parece tener un papel importante en la aparición de enfermedades como la diabetes y el síndrome del intestino irritable, respectivamente.

Diabetes

La **diabetes** es una enfermedad crónica causada por la incapacidad del páncreas para producir insulina o por la utilización ineficaz de esta hormona en el organismo. Existen diferentes tipos de diabetes, que se describen a continuación.



SÍNTOMAS DE LA BULIMIA

- Episodios de consumo excesivo de alimentos.
- Vómito provocado.
- Ejercicio excesivo.
- Uso de laxantes, enemas y diuréticos.

¿SABÍAS QUÉ?



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2014 un 8,5 % de la población adulta a nivel mundial padecía de diabetes.

INSULINA:

ES UNA HORMONA QUE REGULA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE.



La diabetes tipo 1 también es conocida como diabetes juvenil y no se puede prevenir.



La diabetes tipo 2 era típica de los adultos, principalmente de edad avanzada. En la actualidad, el índice de niños con diabetes del tipo 2 está en aumento.

¿QUÉ ES LA HIPERGLUCEMIA?

La hiperglucemia es el aumento de los niveles de azúcar en la sangre suele manifestarse como un síntoma de la diabetes en las personas que no están bajo control médico.

COMPLICACIONES DE LA DIABETES

- Ceguera.
- Insuficiencia renal.
- Infarto.
- Accidente cardiovascular.
- Amputación de las extremidades.



El gluten se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno.

SÍNTOMAS DEL COLON IRRITABLE

- Dolor abdominal.
- Diarrea.
- Estreñimiento.
- Distensión abdominal.
- Pirosis.
- Dispepsia funcional.

- **Diabetes tipo 1 o insulín dependiente:** ocurre cuando el organismo de la persona afectada no es capaz de producir la insulina que requiere su cuerpo, de manera necesita de una administración diaria de dicha hormona.

- **Diabetes tipo 2:** tiene su origen en la incapacidad de la célula para responder adecuadamente a la insulina, normalmente está asociada al ritmo de vida sedentario, a las dietas desequilibradas y al sobrepeso.

- **Diabetes gestacional:** es un tipo de diabetes que se manifiesta en algunas mujeres durante el embarazo, el aumento en los niveles de azúcar en la sangre puede conllevar a complicaciones durante el periodo de gestación o el parto.



Las mujeres con diabetes gestacional y sus hijos tienen mayor riesgo de padecer diabetes de tipo 2 en el futuro.

Celiaquía

[Ver video](#)

[Ver infografía](#)

La **celiaquía** es una enfermedad autoinmune provocada por la ingesta de gluten. La reacción del organismo frente al gluten provoca una disminución en las vellosidades que recubren el intestino delgado que impide la absorción de los nutrientes.



Las personas celiacas llevan una dieta libre de gluten de por vida.

Hasta la fecha se desconoce la causa exacta de esta enfermedad, sin embargo, se sabe que es más común en personas cuya familia tiene antecedentes de haber sufrido dicha patología y que afecta con mayor frecuencia a las mujeres.

[Ver infografía](#)

SÍNTOMAS DE LA CELIAQUÍA



Dolor abdominal

Estreñimiento

Disminución del apetito

Nauseas y vómitos

Pérdida de peso

Colon Irritable

El **síndrome del colon irritable** es un trastorno funcional del sistema digestivo que se caracteriza por la presencia de dolor abdominal y por alteraciones en la frecuencia o consistencia de las deposiciones, sin que exista una causa estructural conocida. Las dietas bajas en fibra y las situaciones de estrés suelen favorecer la aparición del síndrome.

[Ver infografía](#)