

# TALLERES WEB EN S.S.T.

**Colombia vive Positiva**

"Porque la navidad es tiempo de amar y aprender sin límites"



---

# ALIMENTACION ESPECIAL Y ENFERMEDADES AUTOINMUNES



En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCION**  
POSITIVA

**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS

**POSITIVA EDUCA**  
Pasando en U

---

**Mireya Delgadillo Sánchez**  
Nutricionista – Dietista  
Magister en Alimentación y Nutrición  
Universidad Nacional de Colombia  
Pontificia Universidad Javeriana



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OBJETIVO GENERAL

Compartir con los asistentes algunos aspectos importantes acerca de la enfermedades autoinmunes y cómo una alimentación especial puede ayudar a mantener una buena calidad de vida.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

1. Que son las enfermedades autoinmunes.
2. Cuales son las más conocidas.
3. Como puede la alimentación contribuir en mejorar los síntomas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

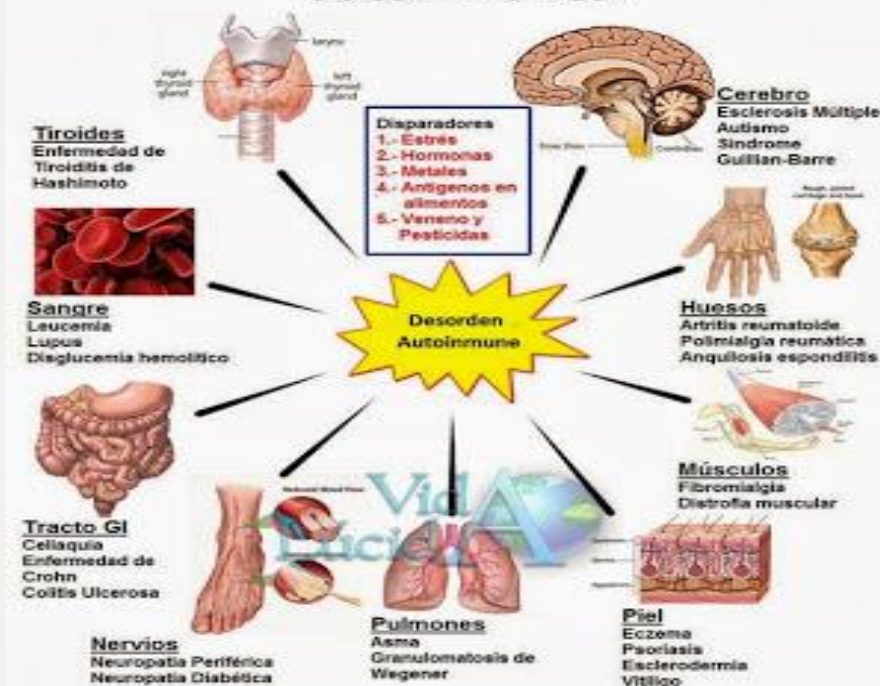


Innovación



Capital  
Estratégico

## Tejidos del cuerpo que son afectados por ataques autoinmunes.



Sostenibilidad



Aliados Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



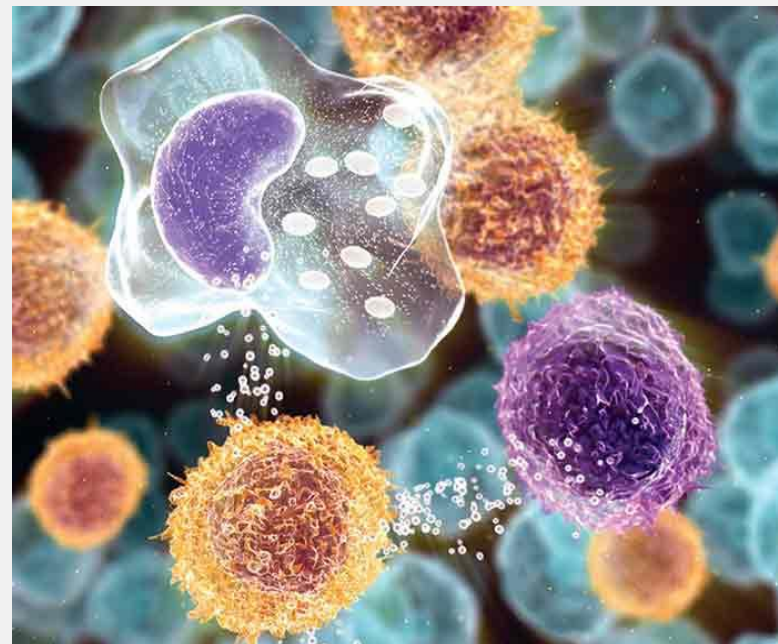
Innovación



Capital Estratégico

## Que son ?

Las llamadas enfermedades autoinmunes son un trastorno que causa que el sistema inmunitario (o inmunológico) ataque por error a nuestras propias células y órganos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



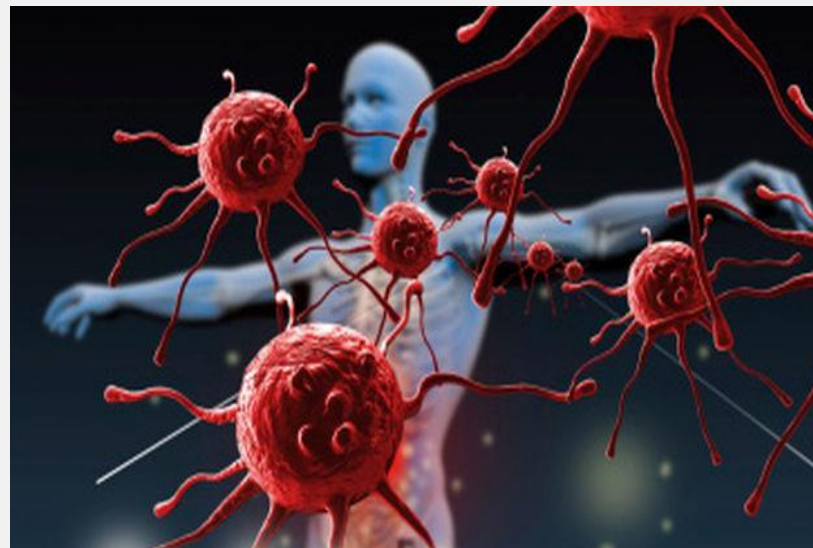
Innovación



Capital  
Estratégico

## ¿Por qué se produce una enfermedad autoinmune?

Para defendernos de patógenos, nuestro sistema inmunitario debe ser capaz de distinguir entre lo que es nuestro y lo que no. Cuando se produce el desorden inmunológico de una enfermedad autoinmune, no se es capaz de hacer esa distinción y se generan anticuerpos que, por error, atacan a nuestras propias células.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico





Existen más de 80 tipos y algunas tienen síntomas similares. Esto dificulta discernir si realmente se padece de uno de estos trastornos y, en caso de ser así, de cuál de ellos se trata. Adicionalmente, dado que, al principio, comparten sintomatología (malestar general, fatiga, dolores musculares, fiebres bajas) con otras enfermedades mucho más frecuentes en la población, se intenta evitar realizar un diagnóstico erróneo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



Sin embargo, gracias al desarrollo de **pruebas diagnósticas de inmunodetección**, que nos permiten identificar de forma específica anticuerpos en tejidos en los que no deberían estar, se pueden diagnosticar algunas de las enfermedades autoinmunes.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Las más comunes :

La osteoartritis, la forma más común de **artritis**, consiste en el desgaste del cartílago que envuelve los huesos en las articulaciones. En la **artritis reumatoidea**, la membrana sinovial que protege y lubrica las articulaciones se inflama y causa dolor e hinchazón.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



El **lupus eritematoso sistémico** (LES) es una enfermedad autoinmunitaria. En esta enfermedad, el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error el tejido sano. Este puede afectar la piel, las articulaciones, los riñones, el cerebro y otros órganos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

Aunque no hay cura para el lupus, los tratamientos médicos actuales se enfocan en mejorar la calidad de vida al controlar los síntomas y minimizar los brotes. Incluyen cambios en el estilo de vida, como incorporar **una dieta saludable** y protegerse del sol.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



**La enfermedad celíaca** es una afección autoinmune que daña el revestimiento del intestino delgado.

Este daño proviene de una reacción a la ingestión de gluten. Esta es una sustancia que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y posiblemente la avena.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

El síntoma típico es la diarrea. Otros síntomas incluyen distensión abdominal, fatiga, niveles bajos de hemoglobina (anemia) y osteoporosis. Muchas personas no presentan síntomas.

El tratamiento principal consiste en una **dieta estricta libre de gluten** que pueda controlar los síntomas y promover la curación del intestino.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

**La esclerosis múltiple** es una enfermedad del cerebro y la médula espinal (sistema nervioso central) que puede provocar discapacidad.

La esclerosis múltiple no tiene cura. Sin embargo, algunos tratamientos ayudan a acelerar la recuperación de los ataques, cambiar el curso de la enfermedad y controlar los síntomas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



Los síntomas de la esclerosis múltiple también pueden incluir:

- Hablar arrastrando las palabras
- Fatiga
- Mareos
- Hormigueo o dolor en distintas partes del cuerpo
- Problemas con la función sexual, los intestinos y la vejiga



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## La alimentación.



Consumir fibra es la mejor estrategia para evitar el estreñimiento. Se puede encontrar en frutas, verduras, pan, cereales integrales y legumbres, entre otros.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Recomendaciones generales



Si quieren llevar una **dieta equilibrada** para la esclerosis múltiple, es importante que sigan estos consejos:

- Eliminar toda la grasa de la carne antes de cocinarla y retirar la piel de las aves de corral y consumir pescados preferiblemente salmón, atún, pescados blancos.
- Recurrir a técnicas de cocción que reduzcan el contenido de grasa de los alimentos, como cocinar al vapor y en el horno.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- Reemplazar las grasas animales, como la mantequilla, con grasas vegetales como el aceite de oliva y de girasol.
- Consumir al menos dos frutas y dos raciones de verduras, una cruda y otra cocida, al día.
- Aumentar el consumo de legumbres, cereales, pan, pasta y arroz integral.
- Las bebidas alcohólicas agravan la fatiga, la debilidad y los problemas de equilibrio. Por tanto, deben evitar su consumo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



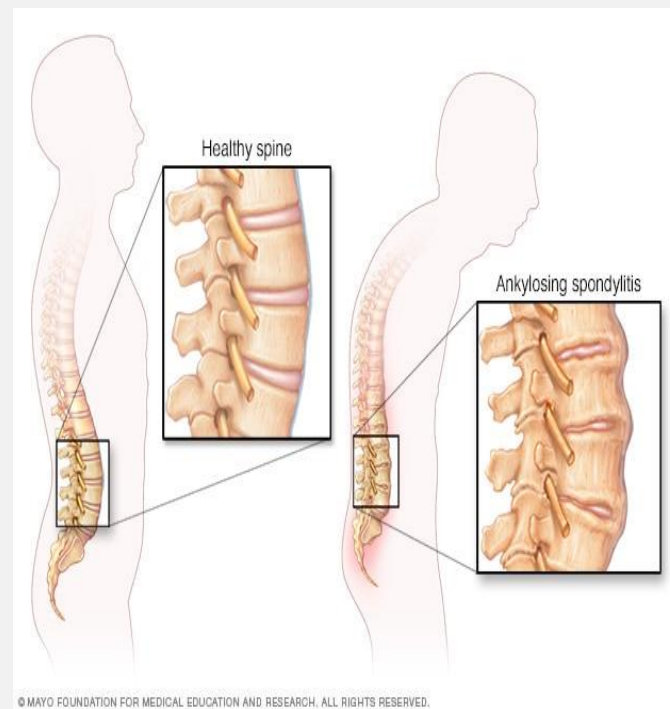
Innovación



Capital  
Estratégico

## La espondilitis anquilosante

Es una enfermedad inflamatoria que, con el tiempo, puede hacer que algunos de los pequeños huesos de la espina dorsal (vértebras) se fusionen. Esta fusión hace que la espina dorsal sea menos flexible y puede conducir a una postura encorvada hacia adelante. Si las costillas están afectadas, podría ser difícil respirar profundamente.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Síntomas y complicaciones

- Inflamación ocular (uveítis)
- Fracturas por compresión
- Problemas cardíacos
- La espondilitis anquilosante aumenta el riesgo de padecer osteoporosis



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Para ayudar a mantener los huesos fuertes:

- Hacer ejercicios de 30 a 60 minutos la mayoría de los días.
- Seguir una **alimentación balanceada, con alimentos nutritivos, que incluyan niveles adecuados de calcio y vitamina D y alimentos que contengan ácidos grasos omega 3 y 6.**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- No fumar cigarrillos ni usar otros productos derivados del tabaco.
- Limitar la cantidad de cafeína y alcohol en la dieta.
- Mantener un peso saludable.
- Mantener una postura saludable,
- Tomar medidas para prevenir las caídas, por ejemplo, usando zapatos de tacón bajo.
- Hacerse exámenes físicos regulares.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Otras enfermedades autoinmunes.

- Diabetes Mellitus Tipo 1.
- Enfermedades autoinmunes de la piel.
- Polimialgia reumática.
- Y muchas más.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## En conclusión y para tener presente siempre:

➤ No importa si usted es vegetariano(a), vegano(a), omnívoro (a), si sigue cualquier dieta o padece de alguna enfermedad que aquí se mencionó.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



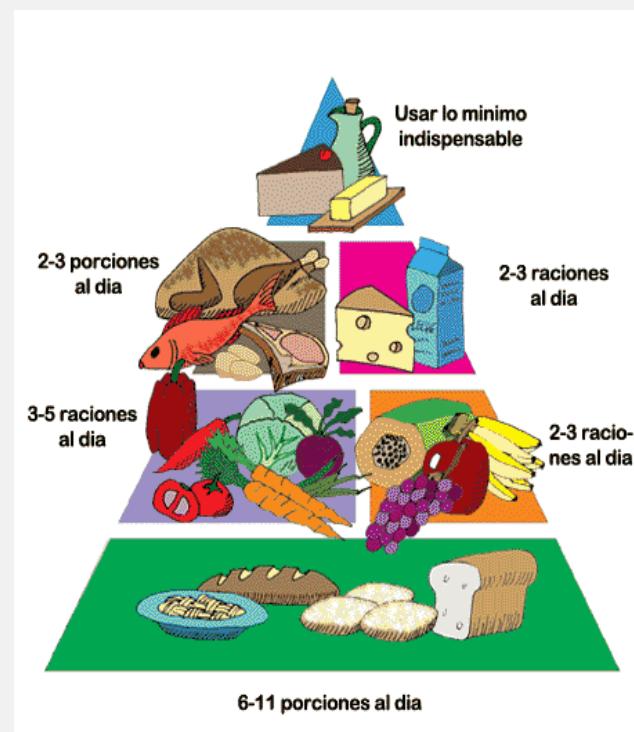
Innovación



Capital  
Estratégico

## Si quiere corregir o mantener su metabolismo funcionando correctamente, asegúrese de que su dieta tenga:

- Un aporte adecuado de carbohidratos, ojalá a expensas de vegetales crudos y frutas enteras.
- Un aporte de proteína que no pase del 20% de su requerimiento diario, sea animal o vegetal.
- Un aporte adecuado de grasas saludables.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



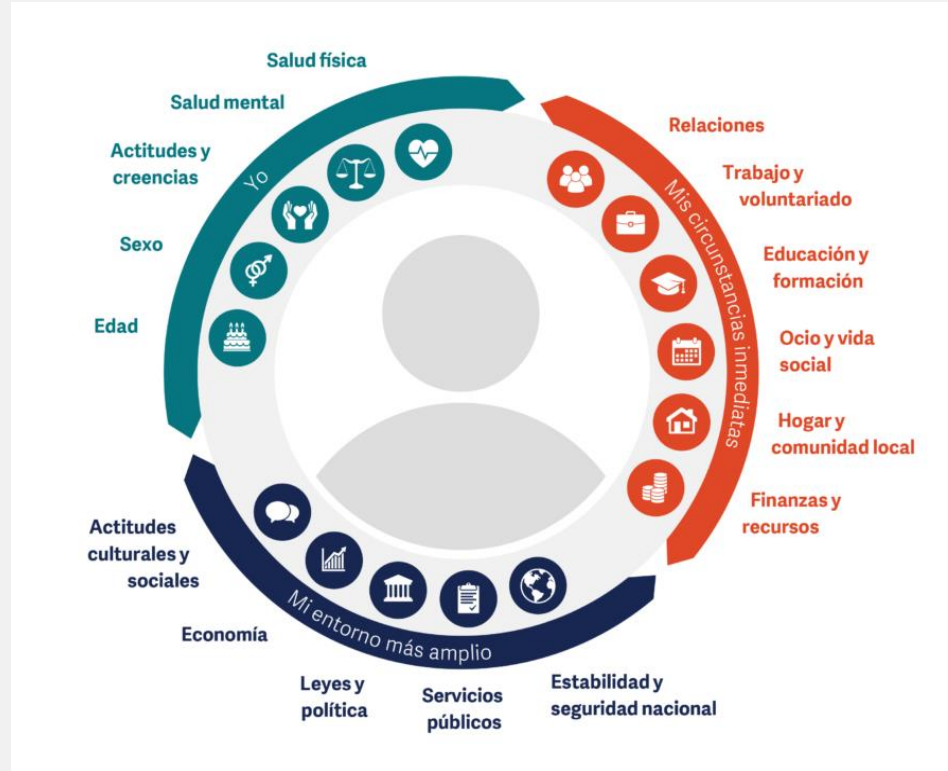
Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



Sostenibilidad



Aliados Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital Estratégico

## Recuerde:

1. Las enfermedades autoinmunes tienen componentes genéticos y pueden aparecer a cualquier edad.
2. Las enfermedades autoinmunes pueden atacar diferentes órganos de nuestro cuerpo indiscriminadamente.
3. Por lo general la alimentación juega un papel determinante en el mejoramiento del estado de salud, especialmente en aquellas enfermedades que atacan el sistema digestivo y /o órganos como el hígado, el páncreas .
4. No importa que tendencia de alimentación que siga, pero asegúrese de aportar a su organismo los nutrientes necesarios para satisfacer sus requerimientos.
5. Por último recuerden que todo es un engranaje y que debemos además de alimentarnos adecuadamente, hacer ejercicio y relacionarnos adecuadamente con nuestro entorno familiar , laboral y del medio ambiente.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

---

## RESULTADOS

¿Qué Aprendimos con este taller web?

Que las enfermedades autoinmunes, a pesar de no tener curación y de causar mucho daño en nuestro organismo, pueden ser manejables, si tomamos conciencia de la importancia de seguir los tratamientos tanto médicos , como nutricionales , con responsabilidad y entusiasmo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando al 2



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCIÓN**



# PREGUNTAS



# TALLERES WEB EN S.S.T.

**Colombia vive Positiva**

"Porque la navidad es tiempo de amar y aprender sin límites"

