UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

MAPA CONCEPTUAL

TEMA:

ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE: LN. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

enfermedades del aparato circulatorio y su dieta

- aparato circulatorio
- Se compone de
- el corazón, las venas, las arterias, la sangre, vasos linfáticos y la linfa

aneurisma

- Consiste en
- pequeña cavidad globosa que aparece en las arterias
- No es típico de ninguna zona en concreto
- Lugares donde mas suele formarse
- cerebro, los pulmones o el corazón.
- principal riesgo, reventar al aumentar de tamaño y provocar hemorragias graves
- Principales causantes La diabetes, la obesidad, la hipertensión, el consumo de alcohol
- TIPO DE DIETA: prevenir aparición, a dieta equilibrada, como la mediterránea, Consumir gran cantidad de agua y líquidos

accidente cerebrovascular:

- Conocidos con el nombre de ictus
- ictus isquémicos
- de forma súbita, cede la irrigación con sangre al cerebro
- ictus hemorrágicos
- Sucede cuando
- un vaso que recorre el cerebro se rompe causando una hemorragia encefálica
- Algunos síntomas son
- pérdida de fuerza en las extremidades, el habla impedida, la merma de la compresión, la pérdida del equilibrio o de la coordinación

aparato circulatorio

- Sus funciones son
- transportar el oxígeno y el dióxido de carbono, distribuir los nutrientes y mantener la temperatura
- Se encuentra relacionado con otros sistemas como
- sistema digestivo, sistema respiratorio
- Formadas por dos aurículas, y dos cámaras ventrículos
- aurícula está asociada a un ventrículo, comunica por un orificio auriculoventricular
- La sístole ventricular
- Consiste en
- contracción de los ventrículos expulsando la sangre hacia el sistema circulatorio
- Aurícula derecha:llegan la vena cava superior y la vena cava inferior
- Aurícula izquierda: recibe la sangre procedente de los pulmones

angina de pecho.

- se define como
- desequilibrio entre la demanda miocárdica de oxígeno y el aporte coronario de éste
- Situaciones como
- aumento de la demanda de oxígeno, disminución de su aporte
- pueden provocar isquemia miocárdica
- Lo que se complica a
- angina de pecho
- Manifestada como
- la cardiopatía isquémica
- dolor anginoso, dolor torácico
- la mayor parte de los casos, es la ateroesclerosis. La angina de pecho normalmente va precedida de una excitación física o emociona
- arterias del corazón están afectadas, aumento de la demanda de sangre, nervios del corazón transmiten mensajes dolorosos

hipertensión arterial.

- un incremento progresivo con la edad
- la presión arterial sistólica muestra un incremento continuo
- presión diastólica comienza a declinar a partir de los 50 años
- Las alteraciones estructurales de las paredes vasculares
- A causa de
- pérdida de la elastina, aumento de fibras de colágeno rígidas, desarreglo de las fibras produce rigidez de las paredes
- punto de vista fisiológico
- representa la rigidez de las arterias de conducción, influenciada por mecanismos hemodinámicos
- asociaciones entre la presión 5 del pulso y la ateroesclerosis carotídea
- pacientes existe una asociación entre la presión del pulso y el riesgo de mortalidad cardiovascular
- La prevalencia de hipertensión sistólica aislada aumenta con la edad

arterosclerosis.

- acumulación de lípidos debajo de la capa intima de las arterias
- enfermedad vascular de evolución crónica, dinámica y evolutiva
- tres factores principales
- disfunción endotelial, inflamación y trombosis
- pueden llegar a producir
- insuficiencia arterial crónica, déficit agudo de la circulación
- medidas que pueden retrasar el desarrollo de la aterosclerosis
- alimentación saludable, ejercicio físico habitual y una actitud vital positiva
- La alimentación debe ser rica en antioxidantes
- como
- carotenos y licopenos que abundan en los vegetales fuertemente coloreados de amarillo, naranja, rojo o verde
- vitamina C a través de los cítricos, melón, vitamina E abundante en frutos secos, fenoles y flavonoides en vino tinto, 30 gramos de fibra

enfermedades cardiovasculares.

- La hipertensión arterial incrementa el trabajo a que es sometido el corazón
- Cuando la hipertensión se acompaña de
- obesidad, tabaquismo, dislipidemias o diabetes, el riesgo aumenta notoriamente
- La identificación de los principales factores de riesgo
- entidades nosológicas causadas por la interrupción del flujo sanguíneo arterial que condicionan daño tisular al da órgano correspondiente
- Cardiopatía isquémica: se refiere a la obliteración gradual del calibre de las arterias coronarias
- Enfermedad vascular cerebral: se refiere al mismo fenómeno cuando ocurre en las arterias carótidas y cerebrales.
- El mecanismo de fisiopatología inicial de las enfermedades cardiovasculares es la arterosclerosis

enfermedades del aparato digestivo con su regimen alimenticio.

- que algunas veces se denomina tracto gastrointestinal (GI)
- así a cualquier problema de salud que ocurre en el aparato digestivo
- La acidez de estómago es una especie de quemazón o ardor que sube hasta la laringe. . Este proceso se denomina reflujo gastroesofágico
- Su aparición está asociada
- la edad, al sobrepeso y la obesidad y a los malos hábitos alimenticios por la ingesta de alimentos muy sazonados
- evitar los alimentos que le producen síntomas, son el café, el té, las bebidas con cafeína, bebidas gaseosas y el alcohol, vite las comidas abundantes. Coma poca cantidad y varias veces al día, Evite los zumos de naranja, tomate y las bebidas gaseosas, cocinados sencillos: hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno; y evite los fritos, rebozados, empanados,

GASTRITIS.

- inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago
- Alimentos recomendados para la gastritis: pasta, arroz, pan blanco, verduras cocidas y sin piel, patata, frutas cocidas, carnes magras,

ULCERAS

- la presión directa, las presiones tangenciales y la humedad, los cambios fisiológicos en la piel, una mayor sequedad y fragilidad,
- determinar los requerimientos energéticos y nutricionales; seleccionar la vía de administración y/o soporte nutricional

DIARREAS.

- al aumento en la frecuencia de las deposicioness (más de tres veces al día)

ESTREÑIMIENTO.

- se refiere a la dificultad, o tensión, en la defecación y movimientos infrecuentes del intestino durante un largo periodo de tiempo.

aparato oseo y la alimentación pertinente..

- La nutrición es el factor modificable más importante, en el crecimiento y mantenimiento de la masa ósea
- la fortaleza del tejido óseo, factores genéticos (50-70%): raza, sexo y herencia, nutrición, a ingesta de calcio y la actividad física
- nutrientes como la proteína, el magnesio, el zinc, el flúor, el hierro, las vitaminas D, A, C y K son necesarios para el metabolismo normal del hueso
- cafeína, alcohol, tienen un impacto negativo sobre la salud óseas,
- altas dosis de calcio se puede prevenir el riesgo de fracturas
- ratamiento de la osteoporosis varía en un rango de 1 a 2 g/día.
- Dieta normo calórica o hipocalórica en caso de obesidad o sobrepeso
- contenido proteico: 0.8g a 1g/kg. ácidos grasos omega 3: consumo de 2 a 3 raciones semanales, calcio entre 1.000 y 1.500 mg/día,