



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA**

**L.N NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO**

**MAPA CONCEPTUAL UNIDAD 3**

**NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR**

**SEXTO CUATRIMESTRE**

**LIC.NUTRICIÓN**

**TAPACHULA CHIAPAS A 05 DE JULIO DEL 2020**

# ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR.

## ENFERMEDADES DEL APARATO CIRCULATORIO

### ANEURESMA

se trata de una pequeña cavidad globosa que aparece en las arterias del cuerpo humano en el cerebro, los pulmones o el corazón.  
La diabetes, la obesidad, la hipertensión, el consumo de alcohol y la deficiencia de cobre son los principales causantes

### RECOMENDACIONES

modificar el estilo que incluya una dieta equilibrada, como la mediterránea, Consumir gran cantidad de agua y líquidos, consumir verdura de forma regular. controlar la hipertensión y dejar de fumar.

### Accidentes cerebrovasculares

Son dolencias de diferentes tipos. los ictus isquémicos o infartos cerebrales y cede la irrigación con sangre al cerebro. son más susceptibles de padecer el problema aquellos con una presión arterial elevada o que no practiquen deporte en absoluto

### RECOMENDACIONES

La dieta después de un accidente cerebrovascular es vital para la recuperación. es esencial que evites los alimentos altos en colesterol y sal. La dieta debe ser rica en frutas y verduras frescas

## APARATO CIRCULATORIO

los principales componentes del sistema son el corazón, las venas, las arterias y la sangre. Los vasos linfáticos y la linfa

Las funciones del Sistema Circulatorio son: transportar el oxígeno y el dióxido de carbono, distribuir los nutrientes por todo el cuerpo y mantener la temperatura del cuerpo

### Se relaciona

el sistema digestivo por los nutrientes que se obtienen con la digestión se absorben a través de los capilares para distribuirlos. el sistema respiratorio cuando en los alvéolos se realiza el intercambio de gases y el oxígeno pasa a través de los capilares por las distintas arterias

El aparato cardiocirculatorio permite mantener la homeostasis, y lleva a cabo las funciones como Llevar a todas las células las sustancias que necesitan para su correcto funcionamiento, nutrientes, oxígeno y sustancias reguladoras

### ANGINA DE PECHO

Es consecuencia de un desequilibrio entre la demanda miocárdica de oxígeno y el aporte coronario de éste. puede originarse cuando el corazón se ve obligado a realizar un mayor esfuerzo y el organismo es incapaz de aumentar el riego sanguíneo de dicho órgano.

### CAUSAS

La causa, en la mayor parte de los casos, es la aterosclerosis.  
La angina de pecho una excitación física o emocional; ocasionalmente puede desencadenarse al realizar una comida abundante o conducir un automóvil durante las horas de tráfico intenso y practicar ejercicio en un ambiente frío.

## HIPERTENSION ARTERIAL

Las alteraciones estructurales de las paredes vasculares por la pérdida de la elastina y aumento de fibras de colágeno rígidas, la calcificación y el desarreglo de las fibras produce rigidez de las paredes, produciendo un incremento de la velocidad de la onda de pulso.  
La hipertensión sistólica aislada ocurre en más del 80% de los mayores de 60 años y supera el 90% en los mayores de 80 años.

### ARTEROSCLEROSIS

se inicia con la acumulación de lípidos debajo de la capa íntima de las arterias, es una enfermedad vascular de evolución crónica, que aparece por el concurso de tres factores principales: disfunción endotelial, inflamación y trombosis.

Los procesos celulares y bioquímicos altamente complejos que dan lugar al crecimiento de la estria grasa mediante la atracción de determinados tipos de células formando el ateroma.  
se produce la trombosis, la cual puede obstruir total o parcialmente el lumen arterial e impedir la circulación de la sangre y por tanto el aporte de oxígeno necesario para los tejidos

La falta de receptores hepáticos o su disminución, por un lado, o la sobre saturación de estos por dietas altas en colesterol conducen a que el colesterol circulante en lugar de ir al hígado a cumplir sus funciones metabólicas y estructurales

### RECOMENDACIONES

La alimentación debe ser rica en antioxidantes. Hay que consumir vit. C, E carotenos y licopenos hay que ingerir cada día al menos 30 gramos de fibra en forma de cereales integrales. evitar los llamados hidratos de carbono rápidos

## ENFERMEDADES CARDIOVASCULAR

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas causadas por la interrupción del flujo sanguíneo arterial que condicionan daño tisular al da órgano

### CAUSAS

La elevación de las cifras de Presión Arterial (PA) por encima de los valores normales es uno de los problemas de salud más frecuentemente. factores de riesgo cardiovascular modificables son la hipertensión arterial, las dislipidemias, diabetes la obesidad y el consumo de tabaco.

**Cardiopatía isquémica:** se refiere a la obliteración gradual del calibre de las arterias coronarias que produce angina de pecho o infarto de miocardio.  
**Enfermedad vascular cerebral:** ocurre en las arterias carótidas y cerebrales, ataques isquémicos transitorios e infartos cerebrales ocasionados por trombosis

## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

El tracto gastrointestinal en la digestión, el alimento y las bebidas se descomponen en pequeñas partes, Las afecciones pueden ir de leves a serias

### PATOLOGIAS:

la gastritis, la úlcera péptica, el cáncer de estómago, los cálculos biliares, el cáncer colorrectal, la hepatitis, pancreatitis, la colitis o el síndrome del intestino irritable.

## RECOMENDACIONES NUTRICIA

Identificar y evitar los alimentos que le producen síntomas. De modo general son el café, el té, las bebidas con cafeína, bebidas gaseosas y el alcohol.  
La dieta blanda es una dieta de fácil digestión que está indicada en pacientes con Pancreatitis.

### TRATAMIENTO EN ULCERAS

El abordaje de la nutrición de un paciente debe contemplar valorar el riesgo nutricional y, cuando sea necesario, derivar al paciente a servicios especializados, determinar los requerimientos energéticos y nutricionales, seleccionar la vía de administración del soporte nutricional más adecuada

### APARATO OSEO Y LA ALIMENTACIÓN PERTINENTE

La nutrición es el factor modificable más importante en el crecimiento y mantenimiento de la masa ósea, se compone de calcio y fósforo.  
Otros 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.

### ALIMENTACIÓN

Dieta normo calórica o hipocalórica en caso de obesidad o sobrepeso.  
Moderado contenido proteico: 0.8g a 1g de proteína por kg de peso.  
Fuentes de ácidos grasos omega 3: consumo de 2 a 3 raciones semanales de pescado azul.  
Contenido de calcio entre 1.000 y 1.500 mg/día, Moderado contenido de sal