



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

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

**L.N NEFI SÁNCHEZ GORDILLO**

**CUADRO SINÓPTICO: UNIDAD III**

**NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**SEXTO CUATRIMESTRE**

**LIC. NUTRICIÓN**

**TAPACHULA CHIAPAS A 11 DE JULIO DEL 2020**

# NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

**OSTEOARTRITIS:** Se manifiesta por dolor, deformidad e incapacidad funcional de las articulaciones con gran movilidad o que soportan peso.

La padece al menos 15 % de la población mundial por arriba de los 60 años

**ARTRITIS:** se inflaman las articulaciones produciéndose dolor, deformidad y dificultad para el movimiento.

La inflamación que se produce en las articulaciones es la consecuencia de la invasión de la membrana sinovial por células inmunitarias que dañan la articulación.

se presenta con más frecuencia en personas con una especial predisposición, no es una enfermedad hereditaria.

El clima y la humedad no tienen nada que ver con el desencadenamiento o mantenimiento de la artritis pero algunos cambios climáticos hacen que cualquier articulación dañada sea más dolorosa.

**ARTROSIS:** Es afección crónica que causa incapacidad, desgaste degenerativo de la articulación en sujetos mayores

Un componente inflamatorio con incremento de actividad de citoquinas y quimoquinas en el tejido articular dirigen la degeneración enzimática de la matriz.

Estrés mecánico sobre el cartílago articular, puede proceder de la alteración con la marcha, debilidad muscular, peso corporal.

La obesidad es otra causa importante de artrosis conduce a degeneración articular sea el incremento de fuerzas mecánicas en las articulaciones de carga

La edad es un factor de riesgo muy en relación con la artrosis por las alteraciones que ocurren con la edad.

**OSTEOPOROSIS:** se caracteriza por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo

La osteoporosis no presenta signos ni síntomas antes de la fractura, se la suele denominar enfermedad silenciosa

En el hombre se produce un descenso gradual en la edad avanzada, y en la mujer después de la menopausia.

**Nutrición** incluye cantidades suficientes de calcio, vitamina D y proteína, para construir y mantener un esqueleto saludable en todas las edades

La dieta le proporciona al cuerpo una fuente de aminoácidos necesarios para sostener el desarrollo de la matriz del hueso.

Los nutrientes más importantes son el calcio, la vitamina D y la proteína, la vitamina A, las vitaminas B, la vitamina K, el magnesio y el zinc.

**El aparato respiratorio:** llevan aire a los pulmones, el oxígeno se difunde en la sangre y se elimina el dióxido de carbono.

Los principales órganos del aparato respiratorio son nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones.

Bronquios, bronquiolos y alveolos

**LA BRONQUITIS CRÓNICA:** es una inflamación del revestimiento de los bronquios

Es un tipo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica, los bronquios inflamados producen una secreción mucosa abundante conduce a tos y dificultad para respirar.

La bronquitis crónica es una afección a largo plazo que reaparece o nunca desaparece por completo.

Síntomas: aparición de disnea, cambios en la expectoración, esputo, aumento de la tos, presencia de fiebre, dolores de cabeza matutinos y somnolencia.

**ASMA BRONQUIAL:** Enfermedad crónica de vías aéreas con obstrucción variable y episódica, con inflamación eosinofílica e hiperreactividad de los bronquios.

**ENFISEMA PULMONAR:** es una afección pulmonar que causa dificultad para respirar, están dañados los alvéolos.

Se reduce la superficie de los pulmones y, a su vez, la cantidad de oxígeno que llega al torrente sanguíneo.

El principal motivo provoca el enfisema es el humo del tabaco otras causas son los humos de la contaminación.

**ENFERMEDADES DE LA VISIÓN Y OÍDO:** El envejecimiento puede afectar todos los sentidos, pero normalmente la audición y la visión los más afectados

**CATARATAS:** genera cambios en la transparencia y el color del cristalino que disminuyen la agudeza y la calidad de la visión.

**GLAUCOMA:** enfermedad ocular que deteriora gradualmente la vista y ocasiona la pérdida repentina de la vista o puede ocasionar ceguera.

Las personas corren el riesgo de desarrollar glaucoma, aquellas con mayores de 60 años.

**SORDERA:** La presbiacusia es enfermedad multifactorial, caracterizada por la pérdida progresiva de la audición en ambos oídos a lo largo de la vida.

**PROBLEMAS BUCALES:** gingivitis las encías se ponen rojas y se inflaman y la periodontitis es una forma más avanzada de enfermedad de las encías.

**Sequedad bucal:** Puede ser causada por muchos medicamentos y puede causar caries

**Esta asociada:** con mala higiene bucal, estrés, enfermedades sanguíneas, tabaquismo y deficiencias nutricionales (vit B y C)