

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

ENSAYO

TEMA:

CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO QUE INFLUYE EN LA
NUTRICIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES.

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

LN. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento son cambios endocrinológicos, psicológicos y el más predominante es el cambio físico, la piel ya no es tan tersa como la de un joven y empezar a parecer arrugas, pero así como el joven y el niño el adulto mayor debe de tener ciertos cuidados para estar bien, y con salud, su estado mental debe ser sano, aun si el padece una enfermedad llevando un tratamiento adecuado para no hacerlo crónico y si lo es tratar de amenorar las molestias.

Este estado es algo inevitable para todo ser vivió, y se genera en una forma lenta pero continua, pero todo esto lleva un tiempo prolongado, también esta influido por la alimentación, la actividad física, las consecuencias de alguna enfermedad y nuestro medio ambiente como rayos UV, exposición a sustancias químicas o tóxicas (alcohol, cigarros o drogas) recordemos que el envejecimiento no solo se da en nuestra piel sino también en nuestra célula, y tejidos.

DESARROLLO:

Un adulto mayor necesita un cuidado diferente que el de nosotros, su motilidad ya no es la misma, a esta edad es más frecuente la sarcopenia que se define como "pérdida de la masa, la fuerza y la función del músculo esquelético" (SURESTE, ANTOLOGIA, MAYO-AGOSTO) esto también se genera por la falta de actividad que por obvias razones de fuerza los adultos mayores ya no realizan.

carecen de algunos nutrientes como el calcio y esto puede predisponer a una osteopenia y en casos más graves osteoporosis, esto los hace vulnerables a fracturas y a perder sus piezas dentales su absorción al calcio se ve afectada por la edad, la vitamina D favorece a una mejor absorción, en las mujeres los estrógenos juegan un papel muy importante en el calcio y el colesterol en la menopausia los estrógenos disminuyen y con ellos el colesterol HDL y favorece la síntesis de colesterol LDL, en el caso del calcio disminuye su absorción, y el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular aumentan.

La obesidad aumenta a esta edad alrededor de un 30% y se va mas en aumento cuando ya no hay movilidad junco con la dependencia de masa magra, además que esto puede ir acompañado de una disminución de líquido intracelular,

Existe otras variaciones en los sentidos, regularmente la vista es la que es mas notoria o el oído en donde conocemos a personas que ya no escuchan, pero uno de los sentidos que nos pueden afectar en la manera de alimentación es el gusto y el olfato, el gusto se pierde alrededor de los 80 años y esta puede ser una de las razones que los adultos mayores puedan consumir un alto consumo de sal, puesto que la parte mas afectada de las papilas gustativas es la parte inferior de la lengua donde predominan los sabores dulces y salados. Otra problemática como menciona la antología es "disminuye el placer de comer y se pierde el interés por los alimentos dando lugar a una menor ingesta o a una elección errónea de los alimentos" (SURESTE, ANTOLOGIA, MAYO-AGOSTO). Ellos pueden seleccionar alimentos altos ricos en grasa o en azúcares para sentirle sabor, o por lo contrario dejarían de comer y con esto le agregamos que no puede comer alimentos duros sino por falta de dientes tiene que ser suaves incluso si tuviera alguna dentadura postiza.

Las alteraciones fisiológicas es en todos los órganos el envejecimiento se da a nivel celular y de tejidos, el hígado es el órgano que menos es afectado independientemente de alguna patología antes contraída, pero hablemos sobre el aparato digestivo, los procesos de digestión son más lentos este empieza en la boca pero ya hemos mencionado que las

papilas gustativas se afectan ahora el bolo alimenticio se deposita en el estómago, “La Acidez Gástrica está disminuida, por lo que algunas bacterias pueden pasar fácilmente al intestino o producirse una disminución de la eficiencia en la digestión” (SURESTE, ANTOLOGIA, MAYO-AGOSTO) esto también puede afectar a la absorción de hierro y causar una anemia ferropénica, el vaciamiento gástrico es más rápido y la mucosa se encuentra vulnerable una de las bacteria que puede proliferar de una forma no favorable es Helicobacter pylori, y provocar una gastritis, los movimientos peristálticos son más débiles y puede repercutir en la absorción de algunas vitamina o minerales, y con ello el estreñimiento.

En los cambios endocrinológicos puede estar afectada la insulina y tener la glucosa levada sin padecer diabetes, la hormona de crecimiento se encuentra disminuida y en la mujer a causa de a menopausia el cortisol se encuentra elevado esto es la causa de mal humor en esta etapa,

Talvez nos estamos enfocando mucho en la cuestión del cuerpo y sus cambios porque es necesario saberlo pero no tiene más importancia que lo psicológico y lo social también es indispensable y si nos basamos en el significado de salud todo debe tener un equilibrio , en lo social el adulto mayor dependerá si quiere estar o no con su familia, además que al no estar con ella podemos entrar a la parte psicología y que a el le afecte estar solo, la teoría de Erickson menciona que el ser humano tiene que pasar por 8 etapas y que en cada una de ellas cambiamos y que la ultima es la etapa de integración, en una interpretación personal es que siempre estaremos en constantes cambios englobando a todo, y que tenemos que adaptarnos con el fin de bienestar para nosotros, y con ello aceptar en la manera que vivimos en esta caso los adultos mayores no tienen la misma fuerza que antes ni tampoco la misma memoria porque a algunos de ellos se olvidan de ciertas cosas, que si sienten un dolor es por causa de la edad, entonces ellos deben de aceptarse y no sentirse incapaz de realizar ciertas actividades y que el envejecimiento es una etapa de la vida.

CONCLUSIÓN:

Los cambios en el cuerpo siempre estarán presentes, la alimentación que llevemos también va a repercutir cuando estamos de una edad avanzada, la sarcopenia es algo que no podemos esquivarla pero si disminuirla, al igual que la obesidad, tratar de completar todas las necesidades nutrimentales en la dieta del adulto mayor, tratar de que la consistencia de la comida sea favorable para ellos, sabemos que no seremos externos pero trataremos de tener las menos molestias y de tener una enfermedad, estar en actividad constante también es bueno para los adultos mayores , una pequeña caminata mover los brazos y piernas es saludable.

Bibliografía

SURESTE, U. D. (MAYO-AGOSTO). ANTOLOGIA. *NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR*.