

UNIDAD II

TEMA

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

ALUMNO

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

MATERIA

LN. NEFI ALEJANDRO SNCHEZ GORDILLO

CATEDRATICO

LNU 6°

CUATRIMESTRE

INDICE

Contenido

UNIVERSIDAD DEL SURESTE	1
INDICE	2
INTRODUCCIÓN	3
DESARROLLO	4
CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO QUE INFLUYE EN LA NUTRICION DE LAS PERSONAS MAYORES.....	4
CONCLUSIÓN	7

INTRODUCCIÓN

Es fundamental que para el lector comprenda y entienda y sepa identificar los cambios y alteraciones que se presentan durante la etapa de adulto mayor, y así saber cómo actuar, y más que prevenir, tratar de retardar cambios que afectan la fisiología del organismo ya que esto en su momento puede provocar enfermedades, trastornos, problemas psicológicos, físicos y en la fisionomía de organismo del adulto mayor .

DESARROLLO

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

El cuerpo humano está en constante evolución durante todo su periodo de vida, principalmente en sus primeras etapas, el desarrollo que podemos tener consta de muchas cosas, aprendizajes, adaptaciones y principalmente cambios, físicos, emocionales y hormonales, se dice que a los 30 años alcanzamos la plenitud y perdemos el buen funcionamiento de nuestros procesos anabólicos, ya que el catabolismo nos supera y eso significa que empezamos a volvernos vulnerables a cualquier tipo de estímulo o agresión. Y somos más susceptibles a padecer enfermedades, tengamos en cuenta que el envejecimiento es un proceso paulatino que implica una serie de modificaciones morfológicas y fisiológicas con el paso de los años existe un término llamado anorexia del envejecimiento con una prevalencia de 21% en am de 65 años. El envejecimiento se convierte en un proceso multifactorial debidos a los cambios ocurridos en todos los niveles de organización biológica, tales como el deterioro de los huesos, se sabe que al llegar a los 40 años, varones y mujeres pierden masa ósea de manera gradual, una prevalencia que existe es que después de la menopausia (**Proceso fisiológico natural donde los ovarios dejan de producir hormonas**), de igual manera es muy probable que enfermedades como la osteopenia y osteoporosis se hagan presentes. La adiposidad es otro de los muchos cambios que se presentan, los cambios durante el envejecimiento afectan es aspecto psicológico y biológico de la persona, muchos de ellos se asocian con el estado nutrición del individuo debido a su **composición corporal, órganos y su metabolismo**, existen cambios en la talla, peso, masa grasa, masa muscular, disminuye el agua corporal total, contenido de mineral óseo, pérdida del musculo esquelético y uno que para especialmente se considera nocivo con el humano es la **Sarcopenia** que afecta directamente la movilidad y la funcionalidad de la persona , así como también la independencia de la persona.

El olfato y el gusto son otros dos cambios fisiológicos que se presentan en los am, principalmente a los 60 años, e incluso más temprano, y es más severa después de los 70 años, pero qué importancia tiene esto, bueno con la disminución o modificación del sentido del gusto disminuye el placer de comer y se pierde el interés por los alimentos, provocando así una menor ingesta y elección de inadecuada de los alimentos, la pérdida de papilas

gustativas que se hace notar afecta a la parte anterior de la lengua afecta así a las papilas que detectan lo salado y dulce, esto además de generar una conducta negativa en los am al ingerir alimentos, puede provocar problemas psicológicos como lo es la depresión por sus alimentos, porque en definitiva ya no les sienten sabor o porque no les sabe cómo a ellos les gusta y esto podría verse influido en las grandes cantidades de sal o azúcar que utilizan para la preparación de sus alimentos y/o bebidas, de tal manera que esto podría modificar los valores bioquímicos.

Los cambios psicológicos, sociales y económicos en el envejecimiento afectan directa o indirectamente a la alimentación y/o a la fisiología de la nutrición modificando la dieta, el patrón alimentario y el estado nutricional del individuo, **cambios endocrinológicos** se hacen presentes, a partir de los 60 años se produce una pérdida de la sensibilidad a la insulina periférica, esto comprobable con la prueba de "Tolerancia a la glucosa", los cambios en el aparato digestivo y tracto intestinal también se hacen presentes puede haber un adelgazamiento de la mucosa gástrica y la acidez gástrica está disminuida, por lo que algunas bacterias pueden pasar fácilmente al intestino y colonizarlo o agredirlo o también producirse una disminución de la eficiencia en los procesos digestivos, así como los problemas con los esfínteres que se debilitan y dan paso a las incontinencias tanto urinarias como fecales, la función hepática se encuentra disminuida por lo que los procesos metabólicos normales pueden sufrir una demora y una menor eficiencia en todos los órganos, la secreción de hormona de crecimiento se ve considerablemente disminuida, problemas con la **visión y audición** son unas de las más inevitables, estos cambios afectan directamente a los medicamentos que se utilicen en los am, en cuestiones de farmacocinética y farmacodinamia. Para entender el aspecto fisiológico existen las teorías de Erikson y Peck basadas en la integración y desesperación, la pérdida de memoria principalmente y el aislamiento se hacen notar, el aislamiento para ellos es ausentarse de todo lo que sucede alrededor y solamente cambian ese tipo de conducta cuando alguien afecta a los intereses personales de la persona, la negación a los cambios y esfuerzos de adaptación generan un temor de rechazo al cambio y llevarlos así a una depresión profunda. Algo importante también es el aspecto económico los factores que determinan la vulnerabilidad y el nivel de funcionalidad en la vejez son: falta de apoyo familiar, salud, economía, relaciones afectivas, viudez, mismos que contribuyen al mantenimiento o pérdida de la funcionalidad del adulto mayor, por ello el estatus económico y social, muchas de las veces la situación económica de los am dependen de ellos o su familia o el gobierno, ya que

como pueden tener pensión por el trabajo de muchos años ya se en sectores privados o públicos, o como no, pueden depender de sus hijos económicamente o por parte de apoyos gubernamentales o en otro caso pueden tener las 3 pensión, apoyo de gobierno e hijos, o caso muy distinto am en condiciones de pobreza, de esto dependerán muchas cosas como el asepto nutricional , la economía podría desencadenar problemas de mal nutrición, desnutrición o la muerte.

CONCLUSIÓN

De manera muy personal, he tenido ejemplos en vida sobre desarrollo humano, los am son de suma importancia y debemos entender y comprender el proceso previo a la muerte que ellos tienen, es complicado porque se están deteriorando progresivamente, muchas funciones en su organismo están dejando de actuar y causarles molestias o impedimentos para sobre llevar su vida cotidiana, todos creo que conocemos el dicho de “Como me ves te verás” y es una frase que n hay que pasar por desapercibido ya, siendo adultos debemos de hacernos a la idea de que vamos a llegar a esa etapa y debemos prepararnos psicológicamente en aceptar todo ese proceso y los cambios que implican en él, deberíamos protegerlos y entenderlos tanto a pacientes como nuestros propios familiares, y lo más importantes es entender y prepararnos para la vejez ya que es nuestra última etapa en nuestro ciclo de la vida.