

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

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

**L.N NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO**

**CUADRO SINOPTICO: UNIDAD II**

**NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR**

**SEXTO CUATRIMESTRE**

**LIC. NUTRICIÓN**

**TAPACHULA CHIAPAS A 10 DE JUNIO DEL 2020**

# NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

**EL ENVEJECIMIENTO:** es un proceso que se inicia con el nacimiento pero que a partir de los 30 años hay un momento donde se alcanza la plenitud, y existe un cambio donde los procesos catabólicos superan a los procesos anabólicos.

es un proceso paulatino que implica una serie de modificaciones morfológicas y fisiológicas.

Aumento de la vulnerabilidad ante cualquier tipo de agresión, mayores probabilidades de padecer enfermedades.

El envejecimiento es multifactorial tiene lugar en todos los niveles desde los genes hasta las células, los tejidos, los sistemas y el organismo completo.

Se reduce la capacidad de metabolizar los lípidos, y el metabolismo proteico

Afectan al aspecto biológico como al psicológico de la persona.

## CAMBIOS EN LOS HUESOS:

los 40 años, varones y mujeres empiezan a perder masa ósea de manera gradual, esta pérdida se ve acelerada en las mujeres después de la menopausia.

Cambios de adiposidades : a partir de los 20 a los 64 años hay un aumento de peso y adiposidad y con una disminución de la masa muscular.

el sistema musculoesquelético pierde hasta el 15% de la masa libre de grasa, entre 70 y 80 años tienen cerca de 11 kg menos de músculo.

A partir de los 60 años hay una disminución de más de 1cm por cada década después de esta edad.

La sarcopenia es la pérdida de músculo esquelético, afecta la deambulación, la movilidad, la funcionalidad y pérdida de la independencia del adulto mayor.

Los cambios aparecidos con el envejecimiento que pueden relacionarse con el estado nutricional.

La reducción del apetito y la ingestión de energía relacionados fisiológicamente con el envejecimiento.

El envejecimiento afecta el sentido del gusto empiezan a deteriorarse en los individuos mayores de 80 años.

Tienen ciertas alteraciones olfativas en los adultos de 50 a 60 Años.

se pierde el interés por los alimentos dando lugar a una menor ingesta o a una elección errónea de los alimentos.

Hay además una pérdida progresiva de papilas gustativas de sabores dulces y salados.

Los hábitos dietéticos puede contribuir a las caries y a la pérdida potencial de piezas dentarias.

## FACTORES FISIOLÓGICOS:

las variaciones en la capacidad de ingerir, digerir, absorber y utilizar dichos nutrientes.

la glicemia en ayunas y postprandial va aumentando sobre los 60 años, y una cierta pérdida de la sensibilidad a la insulina periférica.

la motilidad esofágica se encuentran también disminuidos, la producción de pepsina se puede alterar.

Puede haber un adelgazamiento de la mucosa gástrica y la acidez gástrica está disminuida.

alteraciones en la absorción y la actividad enzimática de lactasa

Hay una repercusión en la absorción de vitaminas y oligoelementos.

La disminución de la función rectal explica el porqué de la incontinencia fecal.

La función hepática se encuentra disminuida, con la edad, las células hepáticas disminuyen en número, también lo es que aumenta el tamaño de las mitocondrias.

Disminuye el tamaño de la pupila, menor transparencia y mayor espesor del cristalino, lo que provoca que llegue menor cantidad de luz a la retina y empeore la visión lejana.

Menor agudeza para las frecuencias altas deteriora la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones normales.

La pérdida de memoria del adulto mayor, ya que todas las funciones mentales sufren deterioro con la edad.

Las articulaciones son menos eficientes al reducirse la flexibilidad. Produce mayor rigidez articular debida a la degeneración de los cartílagos, los tendones y los ligamentos.

Los cambios fisiológicos que ocurren en el proceso de envejecimiento afectan a la farmacocinética y la farmacodinamia de los medicamentos.

Recomendar una dieta equilibrada, variada, suficiente, agradable y adaptada a las necesidades individuales.

**FACTORES ECONÓMICOS:** Durante la vejez las necesidades de apoyo económico aumentan por las condiciones de escasos recursos económicos y por falta de empleo o por la nula posibilidad de Jubilación.

Los factores que lo determinan es falta de apoyo familiar, salud, economía, relaciones afectivas, viudez.

Para evitar las complicaciones asegurar una hidratación adecuada es imprescindible potenciar la ingesta regular de agua.