



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

***MATERIA: Nutrición en el Adulto Mayor***

***ACTIVIDAD → Ensayo***

***DOCENTE: LN. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo***

***ALUMNA: Xochitl Perez Pascual***

***Sexto cuatrimestre***

***grupo: "A"***

Tapachula Chiapas 08/05/2021

## **NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR**

### **❖ SALUD**

Se define como bienestar o equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo. El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina.

A lo largo del tiempo, este término ha ido variando según las generaciones, pero el valor sigue siendo el mismo.

La salud puede ser entendida, en una primera aproximación, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual. En este sentido se puede decir que la salud es uno de los anhelos más esenciales del ser humano, y constituye la cualidad previa para poder satisfacer cualquier otra necesidad o aspiración de bienestar y felicidad, aunque la salud no puede ser identificada taxativamente como felicidad o bienestar sin más.

Salud es una palabra usada para describir cómo se siente el cuerpo de una persona. Es la condición general de la mente y el cuerpo de una persona. Por lo general significa estar libre de enfermedad, lesión o dolor.

### **❖ CONCEPTO DE SALUD SEGÚN LA OMS**

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar una vida social y económicamente productiva (OMS, 1948)."

Por tanto, no solamente cuenta nuestro buen estado físico o fisiológico, sino también nuestros aspectos psicológicos y cómo nos influye nuestro entorno (socioeconómico, familiar, laboral, emocional, medioambiental).

### **❖ LOS DERECHOS DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR**

La Ley reconoce como derechos humanos de las personas de 60 años o más, no limitados en número, los siguientes:

- ✓ Integridad.
- ✓ Dignidad y preferencia.
- ✓ Derecho a recibir protección del Estado, las familias y la sociedad para tener acceso a una vida de calidad, así como al disfrute pleno de sus derechos.
- ✓ Derecho a una vida libre de violencia.
- ✓ Certeza jurídica.
- ✓ Recibir un trato digno y apropiado por las autoridades en cualquier proceso jurisdiccional
- ✓ Derecho a recibir atención preferente para la protección de su patrimonio.
- ✓ Recibir asesoría jurídica gratuita.
- ✓ De la denuncia popular: cualquier persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades podrán denunciar ante las autoridades competentes cualquier transgresión a los derechos humanos de las personas mayores.
- ✓ De acceso a los servicios: mujeres y hombres de 60 años o más tendrán derecho a recibir atención preferente en establecimientos públicos y privados que ofrezcan servicios al público, los cuales deberán contar con infraestructura que facilite su acceso. Lo anterior aplica también para los transportes públicos, los cuales deberán destinar asientos especiales para su uso exclusivo.

## ❖ **POLÍTICAS NACIONALES DE SALUD PARA EL ADULTO MAYOR**

Una política nacional debe establecer un marco de referencia y una gran finalidad de carácter permanente que le dé sustento a las distintas acciones que se programen y realicen en favor de este sector. La política nacional definida debe, por lo tanto, constituirse en el factor dinamizador de programas de acción, en esta perspectiva, cabe hacer notar que al hablar de política nacional se está señalando la necesidad de asumir la vejez y el envejecimiento de la población como una preocupación no sólo de Gobierno, sino también, de toda la sociedad.

## ❖ **CONCEPTOS DE MEDICINA ALTERNATIVA**

- ✓ Medicina Complementaria: indica utilizar técnicas no convencionales junto con técnicas convencionales,
- ✓ Holístico: es un término que sugiere la conexión entre la mente, cuerpo y espíritu para sanar y prevenir.
- ✓ Medicina Integral: implica que los médicos emplearán los mejores métodos de un amplio rango para sanar los sistemas.

La medicina tradicional es una parte importante y con frecuencia subestimada de los servicios de salud. En algunos países, la medicina tradicional o medicina no convencional suele denominarse medicina complementaria, históricamente, la medicina tradicional se ha utilizado para prevenir y tratar enfermedades, en particular enfermedades crónicas.

## ❖ **FOMENTO DE LA SALUD EN CHILE**

- ✓ Son una serie de acciones encaminadas a favorecer el autocuidado, entendiéndose por este el camino a seguir por toda persona, familia, grupo social y centros laborales para prevenir, restablecer y mantener la salud integral física y mental.

En Chile, el alto sedentarismo de la población, confirmado por las encuestas Encuesta Nacional de Caracterización Socioeconomía (CAsEN 2000) y de Calidad de Vida y Salud efectuadas el año 2000, ha significado el establecimiento de Políticas Sanitarias con metas para disminuir el sedentarismo de un 91% de la población, a un 84% el año 2010 (A parte de Los Objetivos Sanitarios para la Década 2000-2010). Metas definidas por el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud VIDA Chile. Para alcanzar estas metas, diversas instituciones públicas y privadas del Consejo VIDA CHILE han puesto en marcha a lo largo de todo el país una estrategia para el fomento de la actividad física, inserta en la política global de promoción de la salud, lo cual la hace ser integral por incorporar también acciones para una alimentación saludable, la disminución del consumo de tabaco y desarrollo de aspectos protectores psicosociales y del ambiente

## ❖ **LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR**

Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, pero en cantidades diferentes. Algunos pueden ser más necesarios que otros. Además, para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento. Se indica que la alimentación de una persona mayor debe adecuarse a su nivel de actividad física. “No es lo mismo un anciano que deambula solo que uno que va en silla de ruedas”, advierte. Por ello, recomienda un adecuado aporte de proteínas, de ácido fólico, de calcio, de vitamina B12, y también de líquidos porque en esta edad se perjudica el mecanismo de la sed y debe haber un aporte de líquidos mayor que en otras fases de la vida para evitar deshidratación.

Los mayores precisan un aporte diario de calcio de 1.200 mg para los hombres y 1.300 mg para las mujeres, ya que es esencial para la prevención de la osteoporosis especialmente en mujeres, no debiendo superar los 2.500 mg/día por el riesgo de cálculos renales. La deficiencia de hierro es un problema común a medida que envejecemos y esto por lo general provoca anemia, cuyos síntomas son debilidad, fatiga y deterioro de la salud. La vitamina C, contenida en frutos cítricos, ayuda a nuestro organismo a absorber el hierro de los alimentos que lo contienen. Además, es un excelente antioxidante lo contribuye a retrasar el proceso de deterioro del organismo. La vitamina A contenida en vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos. El ácido fólico participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos. Nutrición, Salud Los suplementos alimenticios o dietéticos, como indica su nombre, son productos creados para complementar la alimentación o la dieta, y entre sus ingredientes contienen minerales, vitaminas, enzimas, ácidos grasos y aminoácidos.

### ✓ **DESNUTRICIÓN**

Es el resultado de un aporte inadecuado de combustible energéticos, de proteínas o de otros nutrimentos, lo que ocasiona efectos adversos en la composición y el funcionamiento corporal. Incluye un espectro de manifestaciones clínicas condicionadas por la edad de la persona, la gravedad y la duración de las deficiencias, su causa y su asociación con otras alteraciones o procesos infecciosos.

La desnutrición del adulto mayor se puede considerar en un espectro que va de desde una desnutrición marginal (IMC 17,0 a < 18,5) donde se ven afectadas las concentraciones de algunos nutrientes, hay pérdida de tejido adiposo y puede ocurrir un balance negativo de proteínas; hasta el marasmo con agotamiento de la proteína esquelética y la grasa pero con la conservación de albumina sérica, la desnutrición de kwashiorkor en el adulto por lo que es necesario efectuar una prueba bioquímica para detectar la hipoalbuminemia. En la mayoría de las ocasiones la malnutrición en el anciano es mixta. Los pacientes con malnutrición presentan una disminución de las defensas inmunológicas, mayor tendencia a la infección, aumento en la incidencia de úlceras de decúbito, mala cicatrización de las heridas, disminución de las capacidades funcionales, estancias hospitalarias más prolongadas y más frecuentes durante los episodios agudos de enfermedad, y aumento de la mortalidad. En pacientes con enfermedades agudas, la prevalencia de desnutrición suele ser alta; al ser admitidos a unidades hospitalarias entre el 35 y el 55% tienen desnutrición y entre el 25 y el 30% se desnutrían durante su estancia hospitalaria.

Los principales indicadores de malnutrición en los ancianos son los siguientes: Pérdida de peso involuntaria de un 5% en 1 mes, de un 7.5% en 3 meses o de un 10% en 6 meses. Bajo peso para la talla, inferior a más de un 20% del peso corporal ideal. Índice de masa corporal menor a 22. Albúmina sérica por debajo de 3,5 mg/dl. Niveles de colesterol sérico menores a 160 mg/dl. Cambio en el estado funcional: cambio de situación "independiente a dependiente". Ingesta alimentaria inadecuada.

- **Desnutrición calórica:** Enfermedades crónicas que afectan negativamente a la ingesta, caquexia con pérdida muscular generalizada y ausencia de grasa subcutánea. No suelen tener edemas periféricos y las proteínas viscerales son con frecuencia normales, a expensas de una disminución de las medidas antropométricas. Desarrollo gradual.

- **Desnutrición proteica:** Inicio y desarrollo rápidos produciéndose una disminución de los depósitos de proteína visceral. Suele ser secundaria a un estrés elevado en pacientes con apariencia de bien nutridos. Frecuentes edemas.
- **Desnutrición mixta:** Sujetos que previamente presentan un grado de desnutrición calórica y que sufren un proceso agudo provocando una desnutrición calórico-proteica por no poder hacer frente a los requerimientos proteicos.
- **Consecuencias:** puede haber pérdida de peso corporal y de masa magra, sarcopenia, osteopenia, disminución de la capacidad respiratoria, mayor facilidad para las caídas y fracturas óseas, úlceras de decúbito, anemia, alteración de la farmacocinética de fármacos, empeoramiento de trastornos cognitivos, inmunosupresión, mayor riesgo de infecciones y de complicaciones de otras enfermedades. Alteración del sistema inmunitario con una elevada incidencia de infecciones. Fragilidad o menor capacidad de reserva orgánica: inmovilismo, incontinencia de esfínteres, estados confusionales agudos, úlceras por decúbito y anorexia. Menor respuesta a la medicación.
- **Tratamiento nutricional:** revisar la dieta y eliminar restricciones, fomentar comidas pequeñas y frecuentes, particularmente de aquellos alimentos que sean mejor aceptados, dar suplementos nutricionales orales y, si todo esto fuera insuficiente, valorar la conveniencia de alimentación por sonda.

### ✓ **OBESIDAD**

La obesidad se considera como un factor de riesgo común a muchas enfermedades crónicas.

altera los mecanismos internos que gobiernan el metabolismo de la energía y la regulación del apetito; a nivel individual, los factores psicológicos, socioeconómicos, culturales y de estilos de vida representan una función en las actitudes, conductas y patrones de estilos de vida que se relacionan con el desarrollo de la obesidad.

Los adultos mayores ( $\geq 60$  años, según la OMS y la legislación) no están exentos de este problema, lo cual es motivo de preocupación nacional y mundial. Se asocian a los procesos mórbidos y a las enfermedades crónicas no transmisibles que afectan frecuentemente a este segmento poblacional, lo cual limita y acorta su calidad de vida. Por ello es muy importante prevenirla, detectarla a tiempo y tratar de solucionarla., en la patogenia de la obesidad participan numerosos factores; dietético almacenamiento de grasas, balance hídrico, genético y psicológicos.

- **OBESIDAD SARCOPENIA:**

Sarcopenia; es la pérdida de la masa, la fuerza y la función del músculo esquelético; la palabra proviene de raíces griegas sarco (carne, musculo) y penia (deficiencia, disminución), y se asocia con el proceso del envejecimiento. Reducción de masa corporal magra combinada con reservas excesivas de grasa, puede complicar la pérdida intencional de peso en los adultos mayores. El peso corporal que se pierde contiene más tejido magro que el peso corporal recuperado se necesita la ayuda de un nutriólogo para equilibrarlas diversas prioridades nutricionales, como restricción de sodio,

- **RECOMENDACIONES GENERALES:** para disminuir de peso de forma saludable es imprescindible realizar una alimentación variada y equilibrada donde se engloben alimentos de todos los grupos:
  - Leche y derivados
  - Verdura
  - Fruta
  - Carne /pescado /huevos

- Es muy importante distribuir los alimentos a lo largo del día en 4 o 5 comidas poco abundantes, e intentar no picar entre ellas. Tampoco es conveniente saltarse ninguna comida principal

### ✓ **IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA EDAD AVANZADA**

Llegada la tercera edad es indispensable aportarle al cuerpo en la medida necesaria los nutrientes que necesita para llevar a cabo sus funciones vitales y ayudarle a no envejecer antes de lo normal. Por este motivo, aquí queremos hablarte acerca de la importancia de la nutrición en ancianos.

La alimentación y dieta, en el caso de las personas mayores, tiene un especial énfasis en la aparición de trastornos intestinales, en el deterioro de los huesos y las articulaciones, en la proliferación de enfermedades cardiovasculares que incrementen el riesgo de infartos, en el desarrollo de diabetes y caries dentales, etc. Este es el motivo por el que cada persona debe seguir un plan individualizado que, a poder ser, sea llevado a cabo por un especialista en nutrición y dietética.