



LIC. NUTRICIÓN

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

TRABAJO:

ENSAYO ANTOLOGIA 1.1.7.1

DOCENTE:

LIC. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA:

VERONICA VELÁZQUEZ ROBLERO

GRADO:

SEXTO CUATRIMESTRE

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS 08/05/ 2021

# INTRODUCCIÓN

En este ensayo que realizare estaremos hablando de la nutrición en el adulto mayor comenzare hablando un poco de lo que es la salud,!!la salud Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo, se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión), el término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina. en conclusión La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

## DESARROLLO

"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 .En este ensayo quiero enfatizar que es un sistema de salud se define como "la suma de todas las organizaciones, instituciones y recursos cuyo objetivo principal consiste en mejorar la salud". Bajo este esquema, se requiere contar con recursos humanos, recursos financieros, sistemas de información, suministros, equipo, entre otros.

La OMS establece que los objetivos básicos de los sistemas de salud son los siguientes:

- 1) El mejoramiento de la salud de la población;
- 2) Ofrecer un trato adecuado a los usuarios de los servicios de salud;
- 3) Garantizar la seguridad financiera en materia de salud.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), se define la salud como el estado de pleno bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad. 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: A la integridad, dignidad y de preferencia. Implican el 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. Contempla también el derecho a una vida libre de violencia, A la certeza jurídica. Recibir un trato digno y apropiado por las autoridades en cualquier proceso jurisdiccional su derecho a recibir atención preferente para la protección de su patrimonio y a recibir asesoría jurídica gratuita ,debemos de considerar también que un adulto mayor ,debe de tener sus cuidados especiales asimismo como una buena alimentacion.

Me parece correcto que se tomen en cuenta estas medidas, 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.

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.

## **POLITICAS NACIONALES DE SALUD.**

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 MEDICINA ALTERNATIVA.**

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

Históricamente, la medicina tradicional se ha utilizado para mantener la salud, y prevenir y tratar enfermedades, en particular enfermedades crónicas.

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. Lo mejor implica una decisión basada en la evidencia que es congruente cultural y filosóficamente con el sanador y con el paciente

## **FOMENTO DE SALUD EN CHILE.**

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.

Esta estrategia incluye acciones educativas, campañas comunicacionales, incentivo a la actividad física en lugares de trabajo, de educación y salud, así como la investigación, regulación y recuperación de espacios públicos para la recreación y vida activa.

### LA SALUD Y ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR.

Bueno Hemos Llegado a un tema de mucha importancia que durante este ensayo hemos estado realizando como es la alimentación en el adulto mayor Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez.

Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad.

La dieta saludable ha de ser variada (incluyendo alimentos de todos los grupos), equilibrada y moderada (sin excluir ni abusar de ninguno), no existen alimentos buenos y malos para la salud de las personas para su salud, La dieta ha de tener una alta variedad de frutas, verduras y legumbres, por su gran aporte en fibra, vitaminas (antioxidantes), minerales. 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,



se 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.

Estudios demuestran que los ancianos necesitan más proteínas que los jóvenes. "Entre 1 y 1,2 gramos de proteína por kg de peso y día para un anciano sano.



En aquellos con enfermedad aguda o crónica se necesitan más, de 1,2 a 1,5 gramos de proteína por kilo y día. En el caso de que exista enfermedad severa o desnutrición se puede ampliar. 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

También 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.

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.

su objetivo es aportar nutrientes que en momentos puntuales o por circunstancias especiales, no se estén consumiendo en cantidades suficientes.

## DESNUTRICION

La 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. El origen de la desnutrición puede ser primario, cuando el resultado de un consumo inadecuado de alimentos o secundarios a la utilización impedida de nutrimentos, debida a alguna enfermedad que implique una disminución en el consumo de alimentos, una inadecuada absorción o utilización de nutrimentos; aunque la desnutrición es más frecuente en los países en vías de desarrollo

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

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.

Consecuencias Como ya se señaló, la malnutrición se asocia a una mayor morbilidad y mortalidad. 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 "

El tratamiento de la malnutrición depende de si existe una causa médica tratable, en ese caso, puede mejorar el estado nutricional con el tratamiento dirigido a esta causa. Si no fuera así o no fuera posible identificar una patología tratable, habrá que centrar la atención en el 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.

### conclusión

La nutrición es esencial para mantener el estado funcional y la calidad de vida en los adultos mayores, sin embargo, representan el grupo con mayor riesgo de ingesta dietética inadecuada, debido a los cambios propios del envejecimiento a nivel fisiológico o psicosocial, así como el enfrentarse a enfermedades crónicas.

El envejecimiento se considera como un proceso fisiológico caracterizado por alteraciones en el organismo durante todo el periodo de la vida, produciendo en la mayoría de los casos limitaciones en la vida cotidiana de las personas. Además, estos aspectos biológicos, psicológicos y sociales afectan las necesidades básicas, poniendo en riesgo el estado nutricional de la población.

### bibliografía:

universidad del sureste antología nutrición en el adulto mayor unidad 1