



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición en el adulto mayor

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 7 de julio del 2021

ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

Enfermedades del aparato circulatorio y su dieta

Aneurisma

- Es una pequeña cavidad globosa que aparece en las arterias del cuerpo humano.
- Puede surgir de forma más o menos espontánea en el cerebro, los pulmones o el corazón.
- Es una enfermedad grave que se puede presentar fatiga, pérdida de equilibrio, problemas en el habla, visión doble y problemas de percepción.
- La diabetes, la obesidad, la hipertensión, el consumo de alcohol y la deficiencia de cobre son los principales causantes, o de forma hereditaria.

Tipo de dieta

- Modificar el estilo de vida hacia uno más saludable que incluya una dieta equilibrada, como la mediterránea.
- Controlar la hipertensión y dejar de fumar para reducir las posibilidades.
- Consumir gran cantidad de agua y líquidos, consumir verdura de forma regular.
- Se recomienda la lechuga o las espinacas, consumir fruta.
- Los higos y las ciruelas están especialmente recomendados, consumir cereales ricos en fibra como el pan integral.

Accidente cerebrovascular

- Los ictus isquémicos o infartos cerebrales que tienen lugar cuando, de forma súbita, cede la irrigación con sangre al cerebro.
- Los ictus hemorrágicos tienen lugar cuando un vaso que recorre el cerebro se rompe causando una hemorragia encefálica.
- Sus síntomas son pérdida de fuerza en las extremidades, el habla impedida, la merma de la compresión, pérdida del equilibrio o de coordinación, mareos y pérdida de visión, etc.

Tipo de dieta

- Dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos importantes.
- Evitar alimentos altos en colesterol y sal.
- La dieta rica en frutas y verduras frescas.

Aparato circulatorio

- Sus funciones son: transportar oxígeno y dióxido de carbono, distribuir nutrientes por todo el cuerpo y mantener la temperatura del cuerpo.
- Esta constituido por el corazón y vasos sanguíneos, que incluyen arterias, venas y capilares.

Corazón

- Tiene 2 cámaras superiores que son las aurículas, y 2 láminas inferiores son los ventrículos.
- Tiene 2 orificios, el auriculoventricular derecho, que separa la aurícula derecha del ventrículo derecho, y el auriculoventricular izquierdo, que separa la aurícula izquierda del ventrículo izquierdo.

Angina de pecho

- Es consecuencia de un desequilibrio entre la demanda miocárdica de oxígeno y el aporte coronario de éste.
- Es la forma más común de manifestarse la cardiopatía isquémica.
- Puede originarse cuando el corazón se ve obligado a realizar un mayor esfuerzo y el organismo es incapaz de aumentar el riego sanguíneo.

Tratamiento

- Conocer el nivel de riesgo
- Mejorar la calidad de vida para evitar sus funestas complicaciones
- Se recomienda consumir frutas y vegetales
- Evitar alimentos grasos y altos en sodio
- Elegir proteínas magras

Hipertensión arterial

- La presión arterial muestra un incremento progresivo con la edad y el modelo de hipertensión cambia.
- La presión arterial sistólica muestra un incremento continuo mientras que la presión diastólica comienza a declinar a partir de los 50 años en ambos sexos.
- Las alteraciones estructurales de las paredes vasculares por la pérdida de la elastina y aumento de fibras de colágeno rígidas, la calcificación y el desarreglo de las fibras produce rigidez de las paredes, produciendo un incremento de la velocidad de la onda de pulso.
- Desde el punto de vista fisiológico la presión del pulso describe las oscilaciones alrededor de la presión arterial normal.
- La presión del pulso representa la rigidez de las arterias de conducción, y es influenciada por mecanismos hemodinámicos diferentes a los que controlan la presión arterial media.

Arteriosclerosis

- Se inicia con la acumulación de lípidos debajo de la capa íntima de las arterias en este proceso intervienen elementos celulares como los monocitos, macrófagos, linfocitos.
- Aparece por el concurso de tres factores principales: disfunción endotelial, inflamación y trombosis.
- Se caracteriza por la oclusión progresiva de las arterias por placas de ateroma que pueden llegar a producir insuficiencia arterial crónica.
- Una cascada de reacciones inflamatorias junto con factores mecánicos como la hipertensión pueden llegar a ulcerar el ateroma.
- Si se produce esta ulceración, las plaquetas de la sangre acuden, se agregan y se produce la llamada trombosis.
- La consecuencia será la muerte celular o necrosis de los tejidos irrigados por la arteria ocluida.

Tipo de dieta

- La alimentación debe ser rica en antioxidantes.
- Consumir carotenos y licopenos que abundan en los vegetales fuertemente coloreados de amarillo, naranja, rojo o verde.
- Vitamina C a través de los cítricos, melón, fresa y kiwi y verduras como coliflor, col, repollo, brócoli, pimientos, tomates, espinacas.
- Vitamina E abundante en frutos secos, aguacate, aceites vegetales; fenoles y flavonoides en vino tinto.

Enfermedades cardiovasculares

- La epidemiología cardiovascular se caracteriza por tener una etiología multifactorial.
- Las enfermedades cardiovasculares son aquellas entidades nosológicas causadas por la interrupción del flujo sanguíneo arterial que condicionan daño tisular al da órgano.
- Enfermedad vascular cerebral: se refiere al mismo fenómeno cuando ocurre en las arterias carótidas y cerebrales.
- El mecanismo de fisiopatología inicial de las enfermedades cardiovasculares es la arteriosclerosis.

Enfermedades del aparato digestivo con su regimen alimenticio

- Las enfermedades digestivas son trastornos del aparato digestivo.
- Las enfermedades más comunes son gastritis, úlcera péptica, cáncer de estómago, cálculos biliares, cáncer colorrectal, hepatitis, pancreatitis, colitis o síndrome del intestino irritable.
- La acidez de estómago es una especie de quemazón o ardor que sube hasta la laringe.
- Los tejidos del esófago se resienten con la acción del ácido y esto puede dar lugar a al esófago de Barrett, el paso previo al cáncer de esófago.
- La aparición de la acidez de estómago está asociada a la edad, al sobrepeso, obesidad y a los malos hábitos alimenticios.

Regimen alimenticio

- La dieta blanda es una dieta de fácil digestión que está indicada en pacientes que han padecido alguna enfermedad del aparato digestivo.
- Evite comidas abundantes.
- Comer poca cantidad y varias veces al día.
- Comer despacio y en un ambiente tranquilo.
- Evite los zumos de naranja, tomate y las bebidas gaseosas.
- Realice cocinados sencillos.
- Evite los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos.

Gastritis

- La gastritis es la inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago.
- El revestimiento del estómago contiene células que segregan enzimas y ácido que ayudan en la digestión y que cuando se inflama ocasiona molestias.

Regimen alimenticio

- Comer pasta, arroz, pan blanco, verduras cocidas y sin piel, patata, frutas cocidas, carnes magras, pescados, clara de huevo, productos lácteos desnatados, agua y bebidas sin cafeína.
- Preparar alimentos hervidos, al horno, a la plancha o al grill.
- Evitar alimentos y bebidas muy fríos o muy calientes, pimienta, vinagre, pimiento molido, mostaza, café, té, alcohol.
- Ingerir cantidades pequeñas de comida, aunque con mayor frecuencia.
- Evitar el uso de las sustancias que pueden inflamar la mucosa del estómago.

Úlceras

- Son un problema de salud con enormes repercusiones a nivel epidemiológico, asistencial y económico.
- Son un problema multicausal en cuya etiopatogenia juegan un papel muy importante la presión directa, las presiones tangenciales y la humedad, los cambios fisiológicos en la piel.
- La nutrición y la hidratación son elementos claves, tanto en la prevención de las heridas crónicas.

Tipo de dieta

- Una dieta adecuada y equilibrada proporcionará los nutrientes necesarios.
- valorar el riesgo nutricional.
- Determinar los requerimientos energéticos y nutricionales
- seleccionar la vía de administración y/o soporte nutricional.

Diarreas

- Es el aumento en la frecuencia de las deposiciones acompañada de una disminución de la consistencia de éstas.
- A veces la diarrea puede contener sangre, moco, pus y alimentos no digeridos.
- Dependiendo de la persona, esta patología puede ser leve y desaparecer en pocos días o durar más tiempo.

Tipo de dieta

- Si es leve basta con administrar abundantes líquidos en el propio domicilio.
- Si la diarrea es grave y se acompaña de deshidratación tratar al paciente en el hospital para administrar líquidos por vía venosa.
- Los adultos pueden tomar zumo de frutas, bebidas isotónicas, caldos caseros, etc.
- Comer arroz blanco, patatas hervidas, zanahorias cocidas, pollo al horno sin piel ni grasa o jamón cocido, entre otros.
- Evitar alimentos que puedan empeorarla como los ricos en grasa y con mucha fibra.

Estreñimiento

- Es la dificultad, o tensión, en la defecación y movimientos infrecuentes del intestino durante un largo periodo de tiempo.
- Sus síntomas son deposición dura/seca, hinchazón y dolor abdominal.
- El estreñimiento primario se asocia a una dieta inadecuada y baja en fibra, deshidratación, movilidad reducida, retención de evacuación fecal y tono muscular reducido.
- El estreñimiento secundario puede ser causa de una enfermedad o terapia con medicamentos.

Tipo de dieta

- Beneficios de una dieta rica en fibra (legumbres, verdura, fruta) para conseguir un aporte diario de unos 30 g.
- Consumo de líquidos de 1,5 a 2 litros (no parece que una cantidad superior aporte más beneficios).

Aparato óseo articular y la alimentación pertinente

- La nutrición es el factor modificable más importante en el crecimiento y mantenimiento de la masa ósea.
- La masa ósea es responsable del 75-85% de la fortaleza del tejido óseo.
- Esta determinada principalmente por factores genéticos (50-70%): raza, sexo y herencia, también está influida por la nutrición.

Nutrientes importantes:

- El 80-90% del contenido mineral del hueso se compone de calcio y fósforo.
- Otros nutrientes como la proteína, el magnesio, el zinc, el flúor, el hierro, las vitaminas D, A, C y K son necesarios para el metabolismo normal del hueso.

Osteoartritis

- Se manifiesta por dolor, deformidad e incapacidad funcional principalmente de las articulaciones con gran movilidad o que soportan peso.
- Es la más común de las enfermedades reumáticas crónicas.
- La padece al menos 15 % de la población mundial por arriba de los 60 años.

Artritis

- Enfermedad en la que se inflaman las articulaciones produciéndose dolor, deformidad y dificultad para el movimiento, aunque también puede afectar otras partes del organismo.
- Se presenta con más frecuencia en personas con una especial predisposición, sin embargo, no es una enfermedad hereditaria.
- La inflamación que se produce en las articulaciones es la consecuencia de la invasión de la membrana sinovial por células inmunitarias que dañan la articulación.

Artrosis

- Tiene un componente inflamatorio con incremento de actividad de citoquinas y quimoquinas en el tejido articular que dirigen la degeneración enzimática de la matriz.
- Además del estrés mecánico sobre el cartilago articular, puede proceder de la alteración con la marcha, debilidad muscular, cambios en la propiocepción, así como del peso del cuerpo.
- La obesidad es otra causa importante de artrosis, probablemente la causa principal que conduce a degeneración articular sea el incremento de fuerzas mecánicas en las articulaciones de carga.

Osteoporosis

- Se caracteriza por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo, lo cual conlleva un mayor riesgo de fractura.
- Se produce cuando la masa ósea disminuye con más rapidez de la que el cuerpo puede reemplazarla, lo cual conduce a una clara pérdida de fuerza ósea.
- El esqueleto se torna frágil, y hasta un pequeño golpe o caída puede ocasionar una quebradura (lo que se conoce como fractura por fragilidad).

Alimentación

- Una buena nutrición incluye cantidades suficientes de calcio, vitamina d y proteína, esenciales para construir y mantener un esqueleto saludable en todas las edades.
- La proteína de la dieta le proporciona al cuerpo una fuente de aminoácidos necesarios para sostener el desarrollo de la matriz del hueso.
- Los nutrientes más importantes para la salud ósea son el calcio, la vitamina D y la proteína.
- Micronutrientes como la vitamina A, las vitaminas B, la vitamina K, el magnesio y el zinc.

Aparato respiratorio

- El aparato respiratorio consta de conductos que llevan aire a los pulmones, donde el oxígeno se difunde en la sangre y se elimina el dióxido de carbono.
- El aparato respiratorio y el sistema cardiovascular colaboran para llevar oxígeno a los tejidos de todo el cuerpo y transportar el dióxido de carbono a los pulmones, para su eliminación.

Principales órganos:

- Nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones, dentro de los pulmones: bronquios → bronquiolos → alveolos.

Bronquitis crónica

- Es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones, suelen toser mucosidad espesa y, tal vez, decolorada.
- La bronquitis crónica es un tipo de epoc y es una afección a largo plazo que reaparece o nunca desaparece por completo.

Asma bronquial

- Enfermedad crónica de vías aéreas caracterizada por su obstrucción variable y episódica, que se asocia a una inflamación eosinofílica e hiperreactividad de los bronquios.
- La prevalencia de asma en el adulto mayor es comparable con la de la población general, que es aproximadamente de 5 a 10%.

Enfisema pulmonar

- Es una afección pulmonar que causa dificultad para respirar, las personas que padecen enfisema tienen dañados los sacos de aire de los pulmones (alvéolos).
- Las paredes internas de los sacos de aire se debilitan y se rompen, lo que crea espacios de aire más grandes en lugar de muchos espacios pequeños.
- Al exhalar los alvéolos dañados no funcionan normalmente y el aire viejo queda atrapado sin dejar lugar para que, entre aire fresco y rico en oxígeno.

Enfermedades de la visión y del oído

- En el envejecimiento cambia la forma como los sentidos, se vuelven menos agudos.
- La información sensorial se convierte en señales nerviosas que son transportadas al cerebro.
- Este nivel mínimo de sensación se denomina umbral, el envejecimiento eleva este umbral.
- El envejecimiento puede afectar todos los sentidos, pero normalmente la audición y la visión son los más afectados.

Cataratas

- Son cambios en la transparencia y el color del cristalino que disminuyen la agudeza y la calidad de la visión.
- La catarata es un proceso irreversible y progresivo de las funciones visuales que puede llevar a la ceguera.
- La diabetes aumenta el riesgo de desarrollar cualquiera de los tipos de catarata.

Glaucoma

- Es una enfermedad ocular que deteriora gradualmente la vista.
- Normalmente se presenta en los dos ojos, pero el exceso de presión de líquido suele comenzar a acumularse primero en un ojo.
- No presenta síntomas molestos o dolorosos, pero los síntomas pueden ser más graves, tales como vista borrosa, aparición de círculos de colores, dolor de cabeza y en los ojos alrededor de las luces brillantes, náusea o vómitos, pérdida repentina de la vista.

Sordera

- Sordera en el anciano es causada por la pérdida de audición natural que sucede con el envejecimiento.
- La presbiacusia es una enfermedad multifactorial, caracterizada por la pérdida progresiva de la audición en ambos oídos a lo largo de la vida.

Problemas dentales bucales

- La pérdida de piezas dentarias y la disminución del volumen del esmalte por desgaste de las caras oclusales y proximales pueden afectar a la ingesta de alimentos.
- Las modificaciones del sistema neuromuscular de la cavidad bucal provocan una coordinación muscular deficiente para deglutir.

Enfermedad de las encías

- Es una infección bacteriana en la boca.
- Las bacterias viven en la placa que se acumula cuando no se cepilla ni usa hilo dental con regularidad.

Sequedad bucal

- Esto sucede cuando la boca no produce suficiente saliva.
- Puede ser causada por muchos medicamentos que toman los adultos mayores, y puede causar caries y enfermedades de las encías.

Gingivitis

- Es el estadio temprano de la enfermedad de las encías, una infección de tejidos alrededor de los dientes causada por placa dental.
- Las encías podrían enrojecerse, inflamarse y sangrar fácilmente, mal aliento.

Otras enfermedades

Alzheimer o demencia senil

- Son las enfermedades que suponen una pérdida progresiva de la memoria y habilidades mentales Y por el momento no tienen cura.
- La principal causa de estas enfermedades degenerativas es el envejecimiento del cerebro que provoca que las células nerviosas se vayan debilitando y atrofiando algunas zonas del cerebro.

Párkinson

- Es una enfermedad neurodegenerativa producida por la pérdida progresiva de neuronas en la sustancia negra cerebral.
- se produce una degeneración en las células de los ganglios basales que ocasiona una pérdida o una interferencia en la acción de la dopamina y menos conexiones con otras células nerviosas y músculos.

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2021). *Antología de nutrición en el adulto mayor*. PDF. Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/d7d7d2e98671d18fecfe74fbe3f83a2b-LC-LNU604.pdf>