



Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

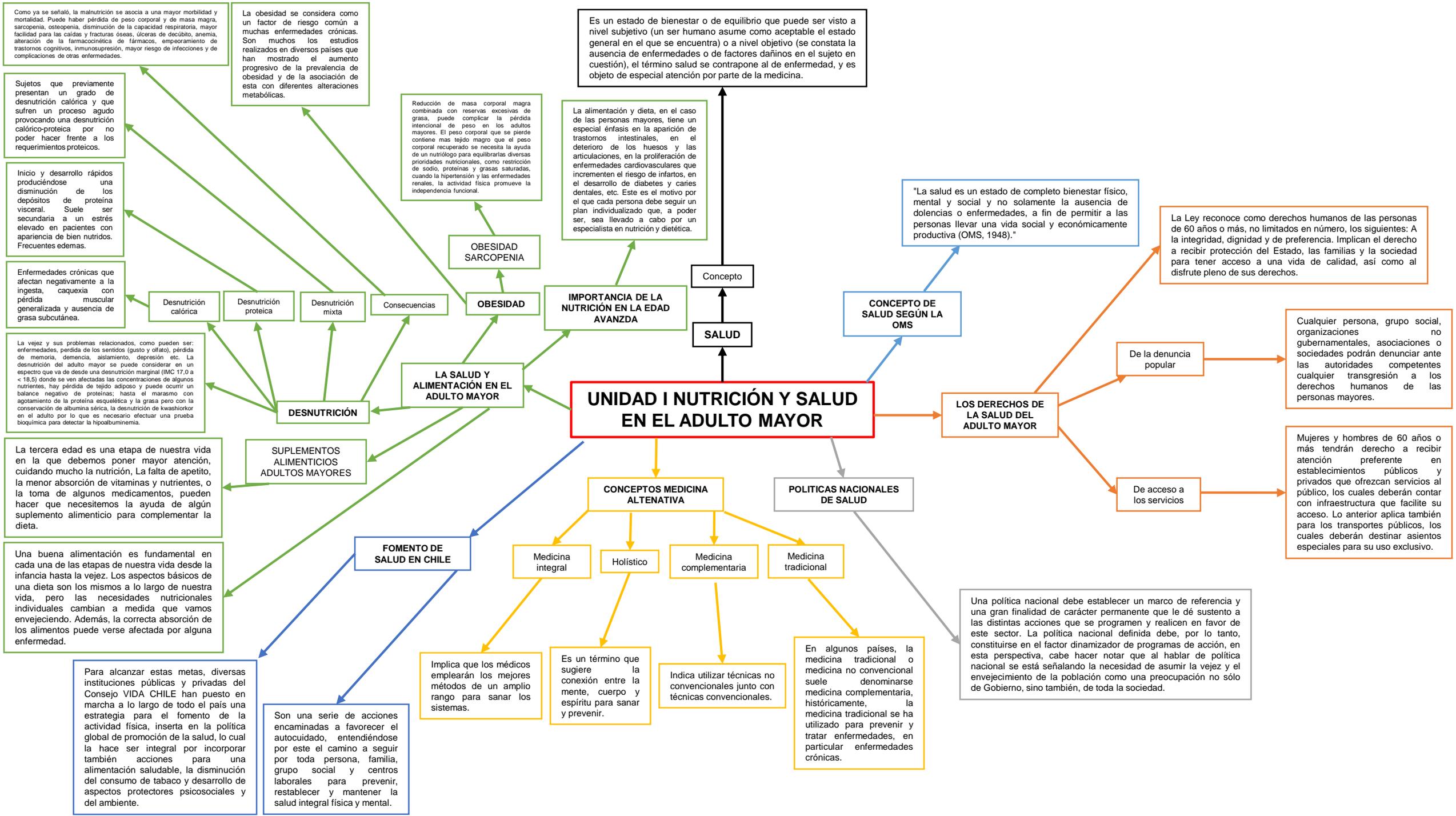
Nombre del trabajo: Mapa conceptual unidad I

Materia: Nutrición en el adulto mayor

Grado: 6º cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de mayo de 2021.



UNIDAD I NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

SALUD

Concepto

Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión), el término salud se contraponen al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina.

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)."

LOS DERECHOS DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

De la denuncia popular

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.

De acceso a los servicios

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.

POLÍTICAS 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

Medicina integral

Implica que los médicos emplearán los mejores métodos de un amplio rango para sanar los sistemas.

Holistico

Es un término que sugiere la conexión entre la mente, cuerpo y espíritu para sanar y prevenir.

Medicina complementaria

Indica utilizar técnicas no convencionales junto con técnicas convencionales.

Medicina tradicional

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 crónicas.

FOMENTO DE 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.

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 tercera edad es una etapa de nuestra vida en la que debemos poner mayor atención, cuidando mucho la nutrición, La falta de apetito, la menor absorción de vitaminas y nutrientes, o la toma de algunos medicamentos, pueden hacer que necesitemos la ayuda de algún suplemento alimenticio para complementar la dieta.

SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS ADULTOS MAYORES

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 SALUD Y ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

DESNUTRICIÓN

Desnutrición calórica

La vejez y sus problemas relacionados, como pueden ser: enfermedades, pérdida de los sentidos (gusto y olfato), pérdida de memoria, demencia, aislamiento, depresión etc. La desnutrición del adulto mayor se puede considerar en un espectro que va 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.

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

La obesidad se considera como un factor de riesgo común a muchas enfermedades crónicas. Son muchos los estudios realizados en diversos países que han mostrado el aumento progresivo de la prevalencia de esta con diferentes alteraciones metabólicas.

OBESIDAD SARCOPENIA

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 mas tejido magro que el peso corporal recuperado se necesita la ayuda de un nutriólogo para equilibrarlas diversas prioridades nutricionales, como restricción de sodio, proteínas y grasas saturadas, cuando la hipertensión y las enfermedades renales, la actividad física promueve la independencia funcional.

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA EDAD AVANZADA

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.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2021). *Antología de Nutrición el Adulto Mayor*. PDF. Págs. 12-25.