



Jenifer Michelle ravo Velázquez

Nefi Alejandro Sánchez

Universidad del sur

Nutrición en el adulto mayor

Nutrición

## Aparato circulatorio

los principales componentes del sistema son el corazón, las venas, las arterias y la sangre y los vasos linfáticos y la linfa

El aneurisma se trata de una pequeña cavidad globosa que aparece en las arterias del cuerpo humano

transportar el oxígeno y el dióxido de carbono, distribuir los nutrientes por todo el cuerpo y mantener la temperatura del cuerpo.

## Angina de pecho

La angina de pecho es consecuencia de un desequilibrio miocárdica de oxígeno y el aporte coronario de éste

forma más común de manifestarse la cardiopatía isquémica

La angina de pecho normalmente va precedida de una excitación física o emocional

## Hipertensión arterial

la presión arterial sistólica muestra un incremento continuo mientras que la presión diastólica comienza a declinar a partir de los 50 años

La es un trastorno grave que incrementa de manera significativa el riesgo de sufrir cardiopatías

Entre los factores de riesgo modificables figuran consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans

## Arteriosclerosis

La aterosclerosis se inicia con la acumulación de lípidos debajo de la capa íntima de las arterias

Las tres medidas que pueden retrasar la aterosclerosis son: alimentación saludable, ejercicio físico habitual y una actitud vital positiva

La alimentación debe ser rica en antioxidante

## Enfermedades cardiovasculares

La elevación de las cifras de Presión Arterial por encima de los valores es uno de los problemas de salud más frecuentemente

La hipertensión arterial incrementa el trabajo a que es sometido el corazón,

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas entidades nosológicas causadas por la interrupción del flujo sanguíneo

## Gastritis

La gastritis es la inflamación de la mucosa gastritis

Los alimentos se deben preparar hervidos, al horno, a la plancha o al grill, evitando las frituras.

Se recomienda una masticación adecuada y un tiempo adecuado para cada comida

## Osteoartritis

Es la más común de las enfermedades reumáticas crónicas.

Se manifiesta por dolor, deformidad e incapacidad funcional principalmente de las articulaciones con gran movilidad o que soportan peso

La padece al menos 15 % de la población mundial por arriba de los 60 años

## Aparato Respiratorio

El aparato respiratorio consta, en esencia, de conductos que llevan aire a los pulmones

Los principales órganos del aparato respiratorio son nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones

La bronquitis es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones

## Enfermedades de la visión y oído

los sentidos gusto, olfato, tacto, vista y oído pueden darle información acerca del mundo.

El envejecimiento puede afectar todos los sentidos, pero normalmente la audición y la visión son los más afectados

los dispositivos como anteojos y audífonos o los cambios en el estilo de vida pueden mejorar la capacidad de oír y ver

Antología uds