

## Alimentación

Los cambios del aparato digestivo, pueden llevar a mal nutrición, deshidratación, estreñimiento, disminución de la absorción de hierro, calcio, vitamina B12 y ácido fólico. La nutrición se requiere para cubrir las necesidades energéticas y de renovación de tejidos, enzimas y hormonas, así como asegurar las necesidades de agua, vitaminas y minerales, proporcionando un equilibrio.



En el anciano los requerimientos nutritivos se ven condicionados por:

Reducción de los requerimientos fisiológicos, como consecuencia de una disminución del metabolismo basal, de carácter involutivo.

Mayor incidencia de enfermedades o incapacidades que condicionan el gasto de energía.

Factores psicológicos. Los hábitos alimenticios se configuran en edades tempranas y se rigen en cierta medida por las costumbres familiares, profesión, clima, raza, religión y disponibilidad de elementos básicos. Cualquier circunstancia que cambie estas costumbres puede alterar el proceso normal de alimentación y, por tanto la nutrición.

La soledad, depresión, ansiedad, determinan deterioro de la calidad y tipo de alimentación.

## Factores físicos

Los adultos mayores pueden desarrollar la mayoría de las actividades que realizaban cuando eran más jóvenes, pero a menor velocidad. La calidad de las respuestas de los adultos mayores se ve afectada por el factor tiempo y por alteraciones a nivel del centro del equilibrio, esto lleva a que tarden más en adaptarse al ambiente y en tomar decisiones, esto puede exponerlos a caídas.



El sedentarismo puede provocar en el adulto mayor pérdida ósea, lo que también se configura en un factor de riesgo de accidentes y caídas.

### Acciones:

La actividad física moderada ( pasear) ha demostrado ser eficaz en la prevención de la osteoporosis; incluso hay estudios que muestran un aumento de masa ósea con el ejercicio, sin embargo este debe estar indicado por un especialista.

Es importante el papel de la prevención de caídas ( el 90% de las fracturas de fémur se asocian a una caída)

Hay una serie de medidas que esta probado ayuda a disminuir el riesgo de caídas en la tercera edad, las que se revisaran a continuación.

## Reposo y sueño



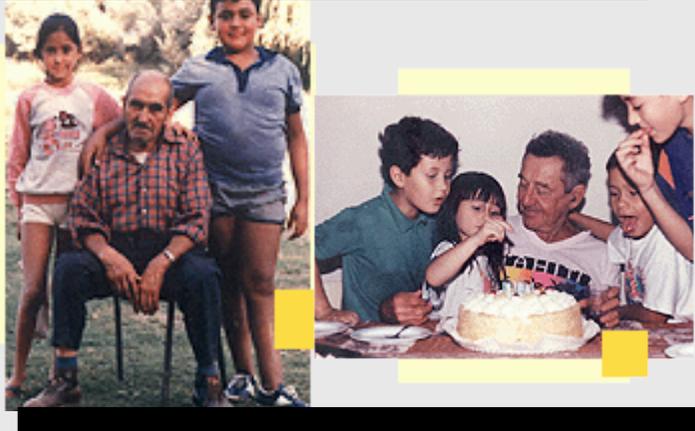
El sueño con la edad sufre modificaciones, en relación al el sueño nocturno en las personas de la tercera edad este parece fragmentarse, disminuye la duración total de éste y la cantidad de sueño profundo por tanto de sueño reparador, con la consiguiente sensación subjetiva de no sentirse descansado al despertar.

Entre los 60 y 70 años de edad o más, el sueño lento y profundo está casi ausente. Esto trae por consecuencia la presencia de sueño ligero.

Dado que los trastornos del sueño se hacen más frecuentes con la edad avanzada, el uso de somníferos se acrecienta. La gente de edad reacciona en forma diferente a estos medicamentos y pueden presentar dos efectos colaterales: trastornos del equilibrio, confusión, síntomas atribuidos erróneamente a la senilidad. Esto lleva a determinar que en la vejez deba procederse de modo especialmente cuidadoso con el uso y prescripción de los somníferos.

## Factores sociales

Necesidad de comunicación social, presencia de barreras arquitectónicas, viudez, problemas en la dinámica familiar, falta de medicamentos, insuficientes ingresos económicos, pobre apoyo comunitario, insuficiente estructura comunitaria, dificultades para crear la recreación, dificultades en la adquisición de alimentos fuera de la canasta familiar, dificultades con la vivienda, dificultades en la compra de medicamentos.



## Factores psicológicos

- ◆ Edad
- ◆ Sexo
- ◆ Enfermedades crónicas
- ◆ Deterioro
- ◆ Aislamiento social
- ◆ Cohabitación con el agresor
- ◆ Violencia familiar
- ◆ Falta de aceptación

Necesidad de ser escuchado, pérdida de roles sociales, sentimiento de soledad, sentimientos de aislamiento social, inadaptación a la jubilación, temor a la enfermedad o enfermarse, preocupación por pérdida de familiares y amigos, manifestaciones de intranquilidad, desasosiego, manifestaciones de tristeza, de llanto, temor a la muerte, sentimientos de pesar por la pérdida de autoridad, manifestaciones de violencia psicológica



La OMS propone cuatro políticas fundamentales para la respuesta de los sistemas de salud:

Prevenir y reducir la carga del exceso de discapacidades, enfermedades crónicas y mortalidad prematura

Reducir los factores de riesgo relacionados con las causas de enfermedades importantes y aumentar los factores que protegen la salud durante el curso de la vida

Desarrollar una continuidad de servicios sociales y de la salud que sean asequibles, accesibles, de gran calidad y respetuosos con la edad, y que tengan en cuenta las necesidades y los derechos de las mujeres y los hombres a medida que envejecen

## Principales factores de riesgo y sus efectos en la salud del adulto



El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad, sino que significa disminución de la capacidad de adaptación del organismo ante situaciones de estrés, determinando así una mayor susceptibilidad.

**Alumna: Sindy Arely González Ríos**

**Docente: Lic. María José Hernández Méndez**

**Materia: Enfermería del adulto**