



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno: Elisa Fernanda
Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez**

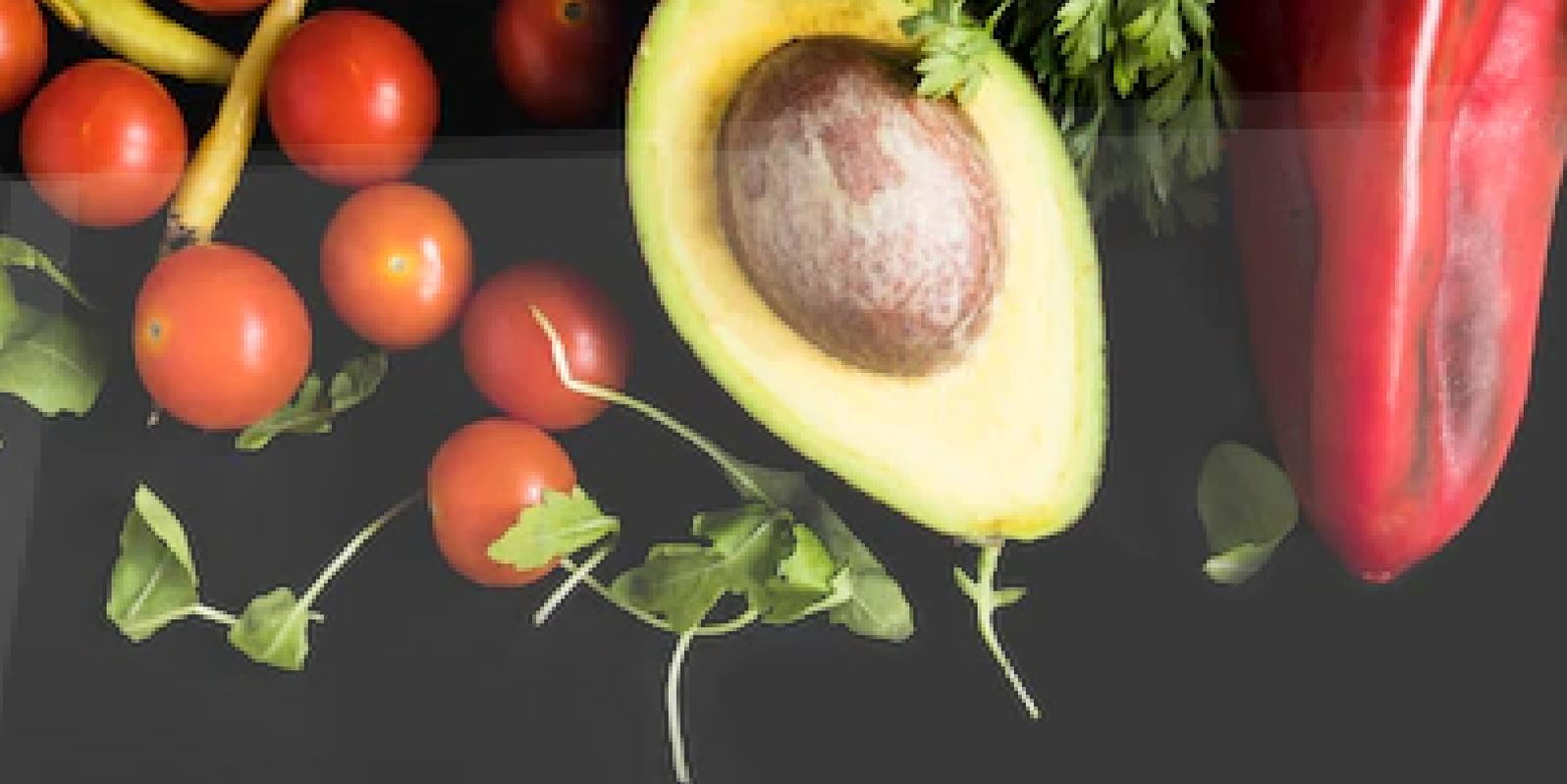
Nombre del trabajo: Revista

**Materia: Nutrición en el adulto
mayor**

Grado: 6

Grupo: LNU

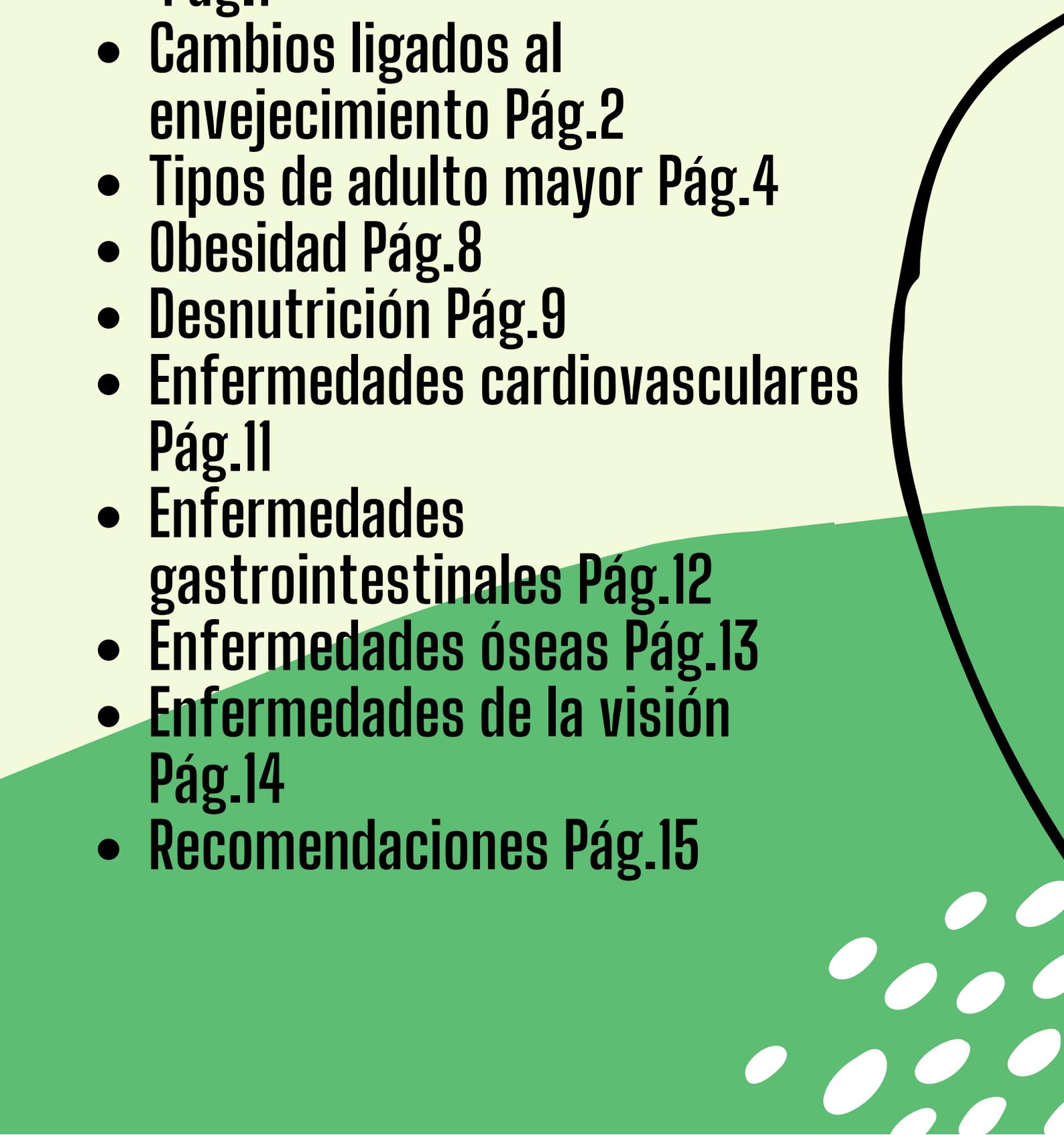
**Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de
Mayo de 2022.**



NUTRICIÓN

EN EL ADULTO MAYOR

ÍNDICE

- **Salud y Medicina alternativa**
Pág.1
 - **Cambios ligados al**
envejecimiento Pág.2
 - **Tipos de adulto mayor** Pág.4
 - **Obesidad** Pág.8
 - **Desnutrición** Pág.9
 - **Enfermedades cardiovasculares**
Pág.11
 - **Enfermedades**
gastrointestinales Pág.12
 - **Enfermedades óseas** Pág.13
 - **Enfermedades de la visión**
Pág.14
 - **Recomendaciones** Pág.15
- 

- SALUD -

"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)."



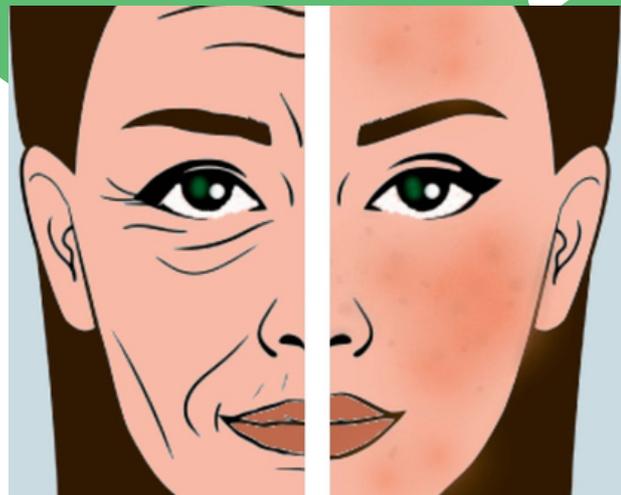
- MEDICINA ALTERNATIVA-

Medicina Alternativa o Complementaria indica utilizar técnicas no convencionales junto con técnicas convencionales



-CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO -

El envejecimiento es un proceso paulatino que implica una serie de modificaciones morfológicas y fisiológicas a través del tiempo.



La reducción del apetito y la ingestión de energía relacionados fisiológicamente con el envejecimiento se conoce como "anorexia del envejecimiento". Su prevalencia es de 21% en los mayores de 65 años.

Apariencia:

- Encanecimiento
- Calvicie
- Arrugas y resequedad de la piel



Aparato digestivo

- Mala absorción intestinal
- Estreñimiento
- Anemia
- Disfagia



Sistema cardiovascular y respiratorio

- HTA
- Taquicardia aun en reposo
- Disminución de la capacidad pulmonar

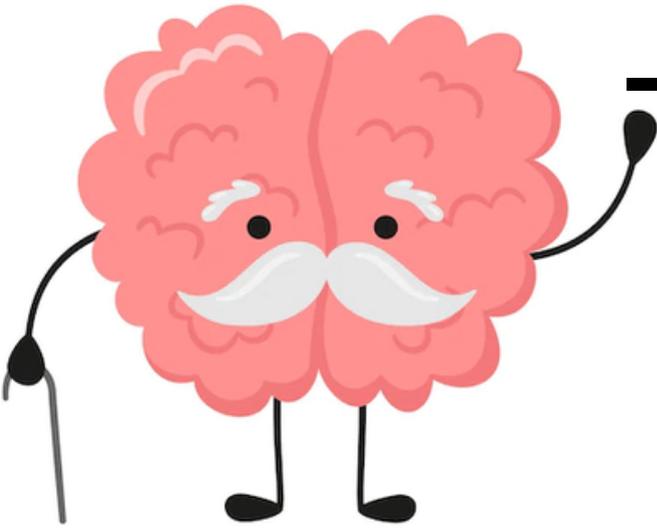


Salud bucal:

- Caries
- Endultismo



-CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO-



Metabolismo y composición corporal:

- **Desnutrición**
- **Aumento de tejido adiposo**
- **Disminución del apetito**
- **Hipercolesterolemia**



Sistema nervioso

- **Confusión mental**
- **Respuestas retardadas**
- **Memoria visual disminuida**
- **Reducción de la capacidad auditiva, olfativa, gustativa y táctil**

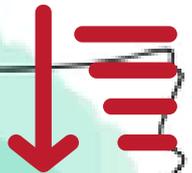


Reproducción

- **Pérdida de la actividad sexual**
- **Climaterio**
- **Pérdida de la fertilidad**

Sistema músculo esquelético

- **Disminución de la AF**
- **Pérdida de la flexibilidad**
- **Disminución de la coordinación motriz**
- **Acortamiento de la columna**
- **Disminución de la densidad ósea**



A partir de los 60 años se habla de una disminución de más de 1cm por cada década de vida después de esta edad.



-TIPOS DE ADULTO MAYOR -

Anciano sano

Es una persona de edad avanzada sin enfermedades objetivables, es decir, que no se puede medicalizar.

Es independiente para realizar sus actividades básicas e instrumentales en su vida cotidiana y carece de problemas mentales o sociales graves y relacionados con su salud.



-TIPOS DE ADULTO MAYOR -

Anciano enfermo

Su perfil es similar al de cualquier adulto que presenta una enfermedad y que acude a una consulta o tiene un ingreso a un hospital por un proceso único.

No tiene demencias ni conflictos sociales que generen riesgo a su salud. Sus problemas de salud pueden ser atendido con el servicio convencional y con la especialidad médica pertinente.

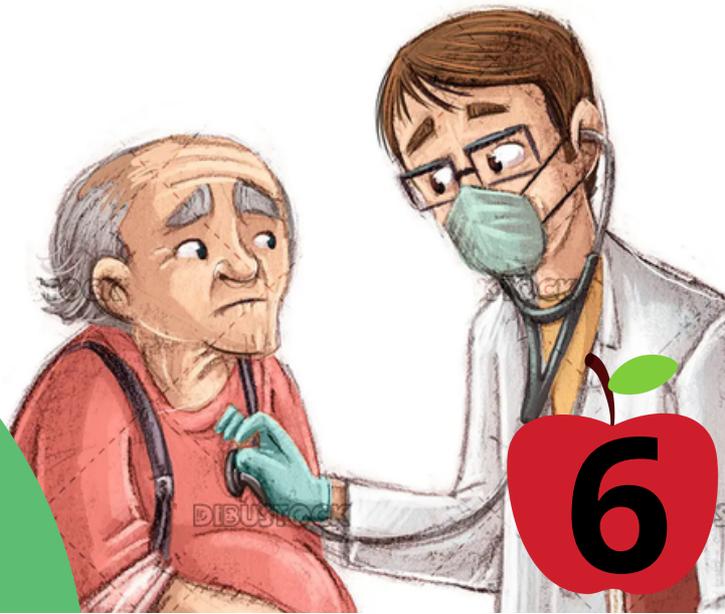


-TIPOS DE ADULTO MAYOR -

Anciano frágil

Generalmente es una persona que, aún teniendo una o dos enfermedades de base, puede valerse por sí misma gracias a que conserva un correcto equilibrio con su entorno social, familia y sí mismo.

La principal característica en este perfil es el riesgo a volverse dependiente o tener una situación continuada de discapacidad. Tiene alto riesgo de generar síndromes geriátricos.

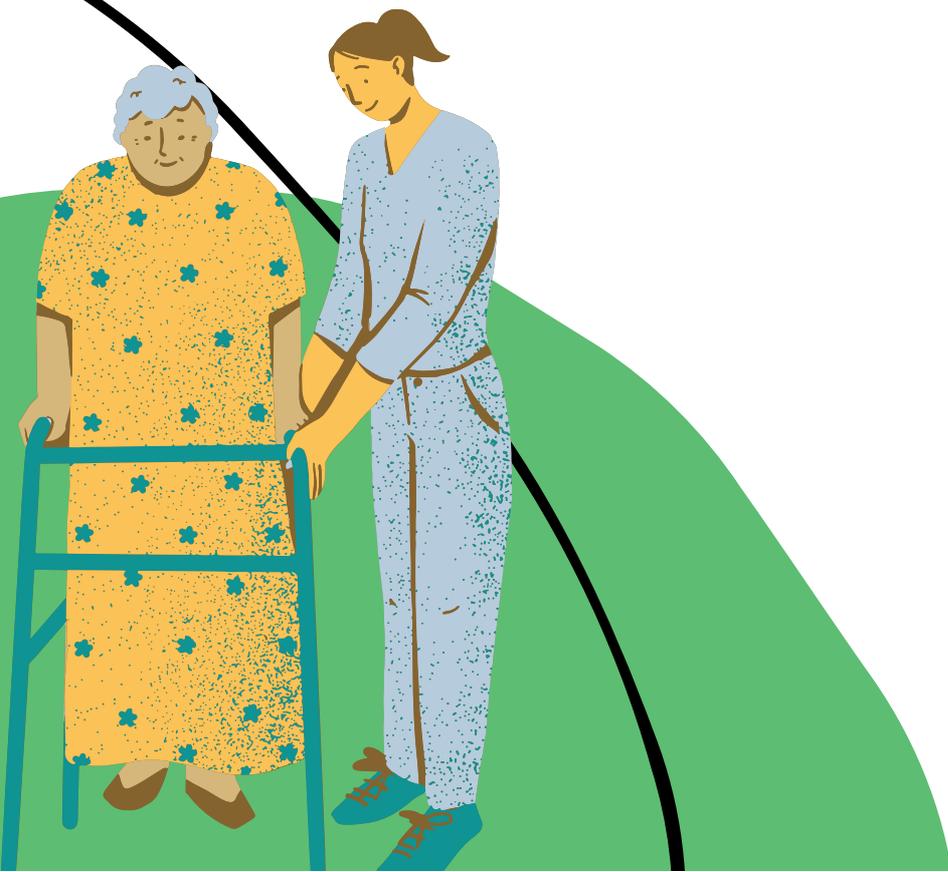


-TIPOS DE ADULTO MAYOR -

Anciano geriátrico

Persona de edad avanzada con una o más enfermedades crónicas y evolucionadas que intervienen directamente en un estado de discapacidad.

Son dependientes de para realizar las actividades cotidianas básicas y presentan una alta incidencia de enfermedad neurodegenerativa o mental. En este tipo de paciente hay progresión a la dependencia y presenta más esfuerzos en la atención sanitaria.



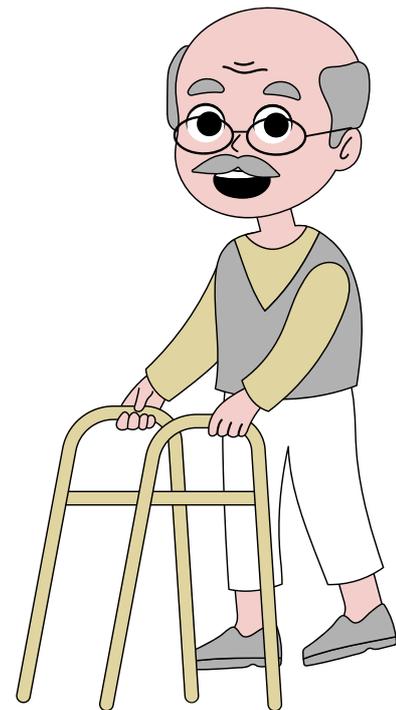
-OBESIDAD -

Se define como un aumento de composición de grasa corporal. Este aumento se traduce en un incremento del peso

OBESIDAD SARCOPENIA

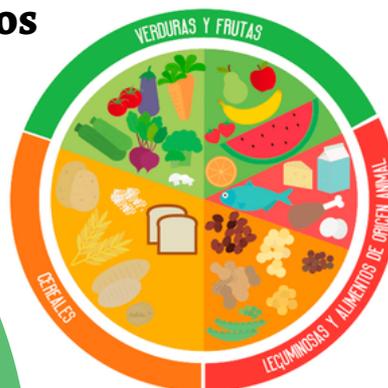
Un problema adicional en los adultos mayores es la presencia de la obesidad sarcopenia

Sarcopenia; es la pérdida de la masa, la fuerza y la función del músculo esquelético



RECOMENDACIONES GENERALES

Para disminuir de peso de forma saludable es imprescindible realizar una alimentación variada y equilibrada donde se engloben alimentos de todos los grupos: • Leche y derivados. • Verdura., • Fruta., • Carne /pescado /huevos



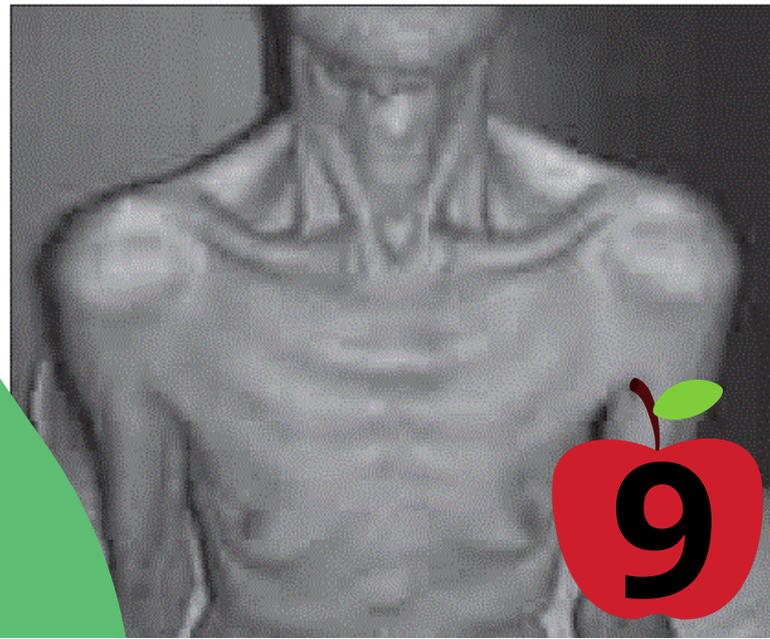
- DESNUTRICIÓN -

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.

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 -

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.



-ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES -

Isquemia: Reducción del aporte de oxígeno al miocardio menor de 20 minutos. El daño es reversible

Lesión: Persistencia en el tiempo del déficit de oxígeno mayor de 20 minutos. El daño es aún reversible en gran parte

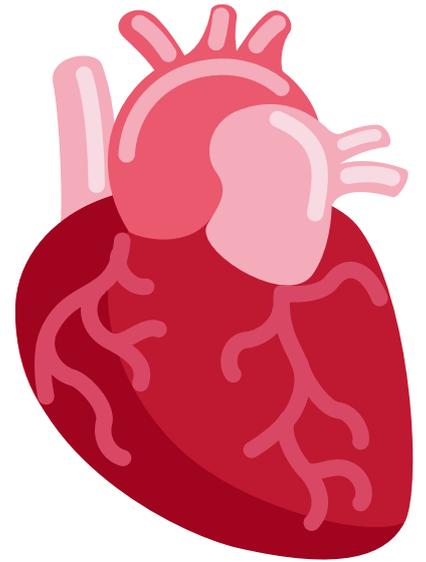
Necrosis: Persistencia abundante durante más de 2 horas del déficit de oxígeno. Es irreversible

EJEMPLOS:

HTA

IAM

ECV



-ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES -

Se denomina así a cualquier problema de salud que ocurre en el aparato digestivo

Gastritis, Úlcera

Es la inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago.



Diarrea

Aumento en la frecuencia de las deposiciones (más de tres veces al día) acompañada de una disminución de la consistencia de éstas. A veces la diarrea puede contener sangre, moco, pus y alimentos no digeridos.

Estreñimiento

Se refiere a la dificultad, o tensión, en la defecación y movimientos infrecuentes del intestino durante un largo periodo de tiempo. Los síntomas asociados con el estreñimiento incluyen deposición dura/seca, hinchazón y dolor abdominal



- ENFERMEDADES ÓSEAS -

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.



Artrosis

La artrosis es afección crónica que causa incapacidad en sujetos mayores. Considerada de siempre como “desgaste” degenerativo de la articulación

Artritis

Es una enfermedad en la que se inflaman las articulaciones produciéndose dolor, deformidad y dificultad para el movimiento, aunque también puede afectar otras partes del organismo.



Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo, lo cual conlleva un mayor riesgo de fractura.

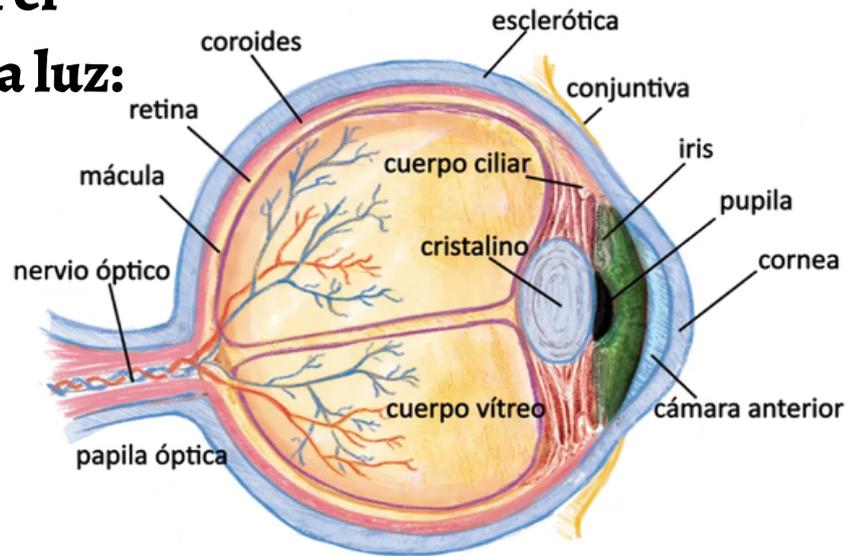


-ENFERMEDADES DE LA VISION-

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

Proceso de la vista en el orden que atraviesa la luz:

1. **Cornea**
2. **Pupila**
3. **Cristalino**
4. **Retina**
5. **Nervio**
6. **Cerebro**



Enfermedades más comunes:

- **Cataratas:** Nublado del cristalino del ojo
- **Glaucoma:** Aumento en la presión del fluido en el ojo
- **Degeneración macular senil:** Enfermedad de la mácula (responsable de la vista central) que causa pérdida de visión
- **Retinopatía:** Enfermedad en la retina generalmente provocado por DM o HTA



-RECOMENDACIONES-

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.



Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, pero en cantidades diferentes.

Recomendar una dieta equilibrada, variada, suficiente, agradable y adaptada a las necesidades individuales

Para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.



- Moderar el consumo de sal
- Asegurar el aporte hídrico necesario
- Elegir alimentos de fácil masticación cuando sea necesario.
- Reducir el consumo de grasas y priorizar los aceites vegetales
- Potenciar un consumo importante y variado de fruta y cereales integrales

