



**Nombre del alumno: Olaguez Ramírez Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Martínez Guillén Julibeth**

**Nombre del trabajo: Enfermedades en el adulto mayor**

**Materia: Nutrición en el adulto mayor**

**Grado: 6° A**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de Julio de 2022.

**ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR**

**Aparato digestivo**

Gastritis

Complicaciones

Úlceras  
Cáncer  
Sangrados estomacales  
Evitar

Alimentos calientes  
Condimentos  
Picantes  
Alimentos copiosos

Tratamiento nutricional

Recomendación

Masticación adecuada  
Evitar estrés

Úlceras

Factores de riesgo

Presión directa  
Humedad  
Sequedad  
Fragilidad

Tratamiento nutricional

Aumentar

Hidratación  
Vitamina A  
Vitamina C  
Zinc

Diarreas

Tratamiento nutricional

Evitar

Frituras  
Frutas cítricas

Aumentar

Frutas  
Verduras  
Arroz blanco  
Carnes blancas

Estreñimiento

Síntomas

Deposición dura  
Hinchazón  
Dolor abdominal

Tratamiento nutricional

Aumentar

Fibra  
Agua

**Aparato respiratorio**

Bronquitis crónica

Complicaciones

Tos  
Dificultad respiratoria

Síntomas de alerta

Disnea  
Aumento de esputo  
Fiebre

Asma bronquial

Fisiopatología

Tapón mucoso  
Epitelio descamado  
Hipertrofia músculo liso

Enfisema pulmonar

Tratamiento nutricional

Dieta mediterránea

Vegetales  
Frutos secos  
Aceite de oliva  
Pocas carnes magras

**ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR**

**Aparato óseo**

Osteoartritis

Manifestaciones

- Dolor
- Deformidad
- Incapacidad articular

Artritis

Manifestaciones

- Dolor
- Dificulta de movimiento
- Deformidad

Causas

Invasión celular

Articulaciones

Tratamiento nutricional

Aumentar

- Pescados
- Frutos secos
- Frutas
- Vegetales

Artrosis

Factores de riesgo

- Edad avanzada
- Estrés mecánico
- Debilidad muscular
- Obesidad

Osteoporosis

Características

- Baja masa ósea
- Deterioro óseo

Tratamiento nutricional

Aumentar

- Calcio
- Vitamina D
- Proteínas

**Visión y oído**

Cataratas

Características

- Menor agudeza
- Pérdida de visión
- Irreversible

Factores de riesgo

- Edad avanzada
- Diabetes

Glaucoma

Síntomas

- Vista borrosa
- Círculos de colores
- Cefalea
- Dolor ocular

Factores de riesgo

- Mayor 60 años
- Antecedentes familiares
- Ascendencia africana
- Presión ocular elevada

Sordera

Causas

Envejecimiento

Sistema auditivo

Factores de riesgo

- Edad avanzada
- Antecedentes familiares
- Tabaquismo

# BIBLIOGRAFÍA

UDS. (Mayo-Agosto 2022) Antología de nutrición en el adulto mayor. México. Obtenido de [https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC%20LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf)