



Nombre del alumno: Olaguez Ramírez Brenda Leticia

Nombre del profesor: Martínez Guillén Julibeth

Nombre del trabajo: Revista adulto mayor

Materia: Nutrición en el adulto mayor

Grado: 6°A

Grupo: LNU

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de Julio de 2022.

SESENTA Y **MÁS**

TODO SOBRE TU SALUD INTESTINAL

ENTREVISTA

DATOS
QUE NO
CONOCÍAS
DE LA
ETAPA EN
LA QUE
VIVES

JUEGOS MENTALES Y
MUCHO MÁS

MUSICOTERAPIA

ENVEJECIMIENTO

¿SABES QUÉ LE PASA A TU CUERPO CUANDO ENVEJECES?



Con el paso de los años es normal que nuestro cuerpo vaya cambiando tanto en forma como en función, por eso aquí te dejamos los principales cambios que le ocurren a tu cuerpo después de los sesenta.

- El cerebro disminuye su volumen debido a una menor capacidad de atención, memoria y trastornos motores.
- La masa muscular disminuye y aumenta su filtración grasa, asociado a disminución progresiva de la fuerza.
- Pérdida de estatura debido a la compactación de los discos intervertebrales, aumento de flexión de caderas y rodillas y por aplanamiento del arco del pie.
- La dermis se adelgaza y baja la irrigación, disminuye la elasticidad y aumenta la laxitud, lo que hace más profundas las líneas de expresión.
- Existe un aumento en la rigidez arterial, ocurre como resultado de los cambios estructurales de la pared arterial de las principales arterias de conducción.
- Reducción de la capacidad olfativa y gustativa, así como de la visión.
- Pérdida de la actividad sexual y pérdida de la fertilidad principalmente en mujeres.
- Disminución de la capacidad tanto renal como pulmonar, menor filtración glomerular y menor oxigenación respectivamente.

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN LA TERCERA EDAD



La proporción de personas mayores está aumentando rápidamente en todo el mundo, según se calcula, entre 2015 y 2050 dicha proporción casi se duplicará, pasando de 12 a 22%. Las personas mayores pueden sufrir problemas físicos y mentales que es preciso conocer, más de un 20% de las personas de la tercera edad sufren de algún trastorno mental o neuronal, esto debido a que en esta etapa dejan de realizar muchas actividades donde regularme eran participes, dejan su trabajo, sus actividades físicas, sufren pérdidas múltiples como amigos, familiares, pareja e incluso su productividad. Todo esto se suma para que las personas sufran de trastornos mentales como lo es la depresión.

La depresión crónica tiene consecuencias físicas y mentales que pueden complicar un problema de salud existente. Por ello es importante reconocer y tratar las enfermedades en los adultos mayores ya que la salud mental influye en la salud del cuerpo. Si cree que puede tener un problema de salud mental, busque ayuda de primera mano con sus familiares, la terapia de conversación y/o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales, si no sabe por donde comenzar, hable con su profesional de salud de confianza.

¿Qué adulto mayor eres?

DESCÚBRELO



1. ¿CÓMO CONSIDERAS TU SALUD EN GENERAL?

- a) Gozo de buena salud
- b) Me enfermo pero tengo capacidad de reconocimiento
- c) Padezco enfermedades crónico-degenerativas
- d) Mis enfermedades afectan mi vida cotidiana

2. ¿CÓMO TE CONSIDERAS?

- a) Independiente, hago mis cosas solo (a)
- b) Independiente pero necesito ayuda en algunas cosas
- c) Dependiente en la mayoría de mis actividades
- d) Necesito apoyo médico las 24 horas

3. ¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZAS?

- a) Actividad física y social
- b) Actividades sociales y básicas
- c) Solo realizo actividades básicas
- d) Solo me muevo cuando es necesario

4. ¿QUÉ SINTOMAS DE VEJEZ TIENES?

- a) Ninguno, me siento igual que antes
- b) Me canso haciendo algunas cosas
- c) Me canso con facilidad y me siento débil
- d) Tengo debilidad muscular y cansancio todo el tiempo

5. ¿CÓMO ES TU ALIMENTACIÓN EN ESTA ETAPA?

- a) Como de todo, nada me hace daño
- b) Límito algunos alimentos que me hacen daño
- c) Solo consumo ciertos alimentos
- d) Consumo pocos alimentos y algunos los obtengo de fórmulas parenterales



Adulto sano

MAYORÍA (A)

Eres una persona de edad avanzada sin enfermedades que te aquejen, eres independiente para tus actividades de la vida cotidiana y careces de problemas mentales o sociales graves respecto a tu salud.

Adulto enfermo

MAYORÍA (B)

Eres un adulto con enfermedades agudas y capacidad de recuperación, tus enfermedades son reversibles y controlables. No tienes demencia ni conflictos sociales que generen riesgo a tu salud, tus problemas de salud pueden ser atendidos con el servicio médico tradicional.

Conservas un poco tu independencia y tienes alto riesgo de entrar en una situación de dependencia, generalmente aunque tengas dos o tres enfermedades de base puedes velarte por ti mismo, debes seguir cuidándote para no volverte dependiente 24/7.

Adulto frágil

MAYORÍA (C)

Eres una persona de edad avanzada con una o más enfermedades crónicas y evolucionadas que intervienen directamente en un estado de discapacidad, eres dependiente para realizar actividades y presentas alto índice de enfermedad neurodegenerativa, apóyate en tus familiares y/o personal médico de confianza.

Adulto geriátrico

MAYORÍA (D)

— *TODO* —

SOBRE TU SALUD *INTESTINAL.*

—

La OMS define a la salud como 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.



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.

Para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento, pero también para que las heces fecales tengan una consistencia deseada y el vaciado intestinal tampoco sea tan veloz.



¿CONOCES LOS TIPOS DE FIBRA QUE TU CUERPO NECESITA?

SOLUBLE

Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión, esto lentifica el proceso digestivo.

Alimentos donde la encuentras:

- Salvado de avena
- Cebada
- Nueces
- Semillas
- Frijoles
- Lentejas
- Chicharos

INSOLUBLE

Aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

Alimentos donde la encuentras:

- Salvado de trigo
- Verduras
- Granos integrales

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

¿SABES COMO DEBE SER TU ALIMENTACIÓN?
AQUÍ TE LO EXPLICAMOS

PANCAKES DE FRUTOS ROJOS



En la siguiente página encontrarás
la receta

Consumir pocas cantidades de azúcar, sal de mesa y grasas.

Consumir de 3-5 porciones de frutas y verduras al día, buscando variedad entre estos alimentos.

Opta por lácteos y sus derivados en forma semi o descremada.

Prefiere carnes magras; pollo, pavo, pescado, lomo de cerdo y res 95-5.

Cocina tus alimentos de diferentes formas; asado, hervido, al vapor, a la plancha y crudos. Con las diferentes cocciones te aseguras de obtener los nutrientes necesarios de cada alimento.

Consume la suficiente cantidad de agua.

Elige aceites de origen vegetal como el de oliva, aguacate y canola.

»» Pançakes de frutos rojos ««

Ingredientes

- 1 taza de avena molida
- 1 huevo
- 1/2 taza de yogurt griego
- 1/2 taza de leche semidescremada
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 plátano
- 6 nueces
- Miel de abeja o maple
- Fresas y arándanos

Preparación

Licúa todos los ingredientes menos las nueces, los frutos rojos y la miel, en un sartén caliente a fuego bajo coloca la mezcla haciendo pequeños círculos del tamaño que gustes, tapa para que la cocción sea más rápida. Sirve los pancakes en una torre y decora con las fresas y arándanos, pica las nueces y ponlas encima y disfruta con la miel de tu preferencia. (Recuerda no abusar de la cantidad de miel)



¿Sabes qué es el IMC?

El IMC es la relación entre la masa corporal de una persona y su estatura. Es uno de los principales valores propuestos por la OMS para evaluar el estado nutricional de una persona.

Para calcularlo solo necesitas conocer tu estatura en M y elevarlo al cuadrado y tu peso en KG.

PESO (KG)/ESTATURA (M²)

< 18.5	DESNUTRICIÓN
< 22	BAJO PESO
22-27	NORMOPESO
27-32	SOBREPESO
> 32	OBESIDAD



CONOCE TU IMC

EJERCICIOS PARA MANTENERTE SANO



Calentar

Realizar suaves estiramientos musculares combinados con rotaciones articulares y pequeños movimientos de cuello, hombros, tronco, cadera y piernas.



Gaminar

Durante 30 a 40 minutos entre 3 y 5 veces por semana

Bailar

Iniciar con bailes sencillos como la salsa, el mambo o el pasodoble y avanza poco a poco a pasos más complejos.



Subir escaleras
Andar en bicicleta

Trotar

Nadar

EXCLUSIVA

ENTREVISTA

con

Jean Claude
Van Damme

En su última visita a México, el actor nos confesó su rutina diaria para mantenerse joven a sus

61 años



NOS CONTÓ TODO

El actor Jean Claude Van Damme famoso por películas de acción como "Soldado universal, Kickboxer y Contacto sangriento" visitó México los días pasados, donde después de perseguirlo por días accedió a darnos una pequeña entrevista.

DAMME



KICKBOXER

Cuéntanos ¿Cómo le haces para verte aún tan joven?

Primeramente muchas gracias por apreciar mi físico, pues realmente lo único que hago es tener una alimentación saludable y hacer 2 horas diarias de ejercicio.

¿Qué tipo de ejercicio realizas? ¿Nos podrías platicar?

Claro, todos los días por las mañanas salgo a correr 1 hora con mi mascota Odie, un pastor alemán de 5 años, y por las tardes voy al gimnasio y levanto pesas la hora completa.

¿Nos podrías decir como son tus comidas día a día?

La verdad es que llevo una alimentación muy básica, por las mañanas desayuno 3 huevos con alguna verdura y me tomo un licuado con proteína, a media mañana me preparo un sandwich de pavo con mucha lechuga y espinaca, en la comida suelo comer pollo a la plancha, arroz y 2 tazas de verduras, en la media tarde me tomé otro licuado con proteína y para la cena suelo comer una ensalada con un poco de pasta, ahhh y claro todas mis comidas son acompañadas de agua.

Veo que tu alimentación es muy saludable, ¿Nunca comes comida chatarra?

Claro que sí y me encanta, sobre todo las pizzas de pepperoni, pero no las consumo a diario, 1 o 2 veces a la semana cuando se me antojan, también me gusta mucho los helados y los pasteles.

Para finalizar ¿Alguna recomendación que le des a nuestros lectores?

Por supuesto, que no importa si estas joven o eres un adulto mayor, realiza el máximo de ejercicio que puedas y come saludablemente, no tanto para verte bien, sino para sentirte bien y con energía.

Se le conoce medicina alternativa o complementaria ya que es una forma de práctica de atención médica que no forma parte de la medicina convencional.

Tomando en cuenta lo anterior, ¿Cuáles son las prácticas más recomendadas para mayores de 60 años? Pues aquí te lo decimos.



Acupuntura



Aromaterapia



Meditación



Suplementación



Musicoterapia para el cuerpo y el alma



La musicoterapia consiste en el uso de la música y sus elementos (ritmo, melodía, armonía, timbre...) con finalidades terapéuticas favoreciendo la comunicación, mejorando el estado de ánimo y el autoestima, incentivando el movimiento, la expresión y la creatividad.

¿Qué beneficios aporta?

- Ayuda a mantener o mejorar las habilidades verbales.

- Estimula la memoria a diversos niveles, tanto a corto como a largo plazo, ayudando a la evocación de recuerdos olvidados y al aprendizaje.
- Actúa como estímulo sensorial
- Es relajante y disminuye la ansiedad y angustia.
- A través del ritmo mejora la coordinación de los movimientos.

TOP 5

Canciones que te recomendamos para que practiques la musicoterapia.

- Corazón de niño- Raúl Di Blasio
- Solamente una vez- Agustín Lara
- Piel canela- Trío los Panchos
- Madre Tierra- Chayanne
- Uptown Funk- Mark Ronson

Desnutrición y obesidad; las dos caras de la malnutrición

En personas mayores la obesidad se asocia a inmovilidad sobre todo porque la cantidad de tejido muscular ni es suficiente ni tiene la misma fuerza que las personas jóvenes para movilizar el exceso de peso corporal, a esta condición se le denomina "obesidad sarcopénica".



La desnutrición en los adultos mayores va en aumento en nuestro país y es una de las primeras causas de muerte, esta condición se da generalmente por la presencia de otra enfermedad que imposibilite alimentarse, por uso de medicamentos, por la falta de variedad de la dieta y por ingresos bajos.

Enfermedades más comunes en la tercera edad

El envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales y a un mayor riesgo de enfermedades. ¡Aquí te presentamos las más comunes!

Enfermedades cardiovasculares



• Hipertensión arterial

Es una elevación de la tensión arterial o presión sanguínea, que puede provocar acúfenos (zumbido en los oídos) y fosfenos (destellos en los ojos).

• Aterosclerosis

Enfermedad caracterizada por la formación de una placa de ateroma que consiste en un depósito de lípidos en la pared vascular y puede provocar disminución de la luz del vaso sanguíneo.



Enfermedades gastrointestinales



• Colitis

Se caracteriza por la inflamación del revestimiento del colon.

• Pancreatitis

Es la inflamación aguda del páncreas, que se produce generalmente por tener malos hábitos alimenticios.

• Artritis

Enfermedad reumática degenerativa más común que afecta a las articulaciones y al cartilago, provoca inflamación, dolor e incapacidad funcional en extremidades.

Enfermedades óseas

• Artrosis

Se caracteriza por la destrucción de cartilago y dolor intenso, el hueso reacciona creciendo por los lados y produce una deformación.

Enfermedades de la visión

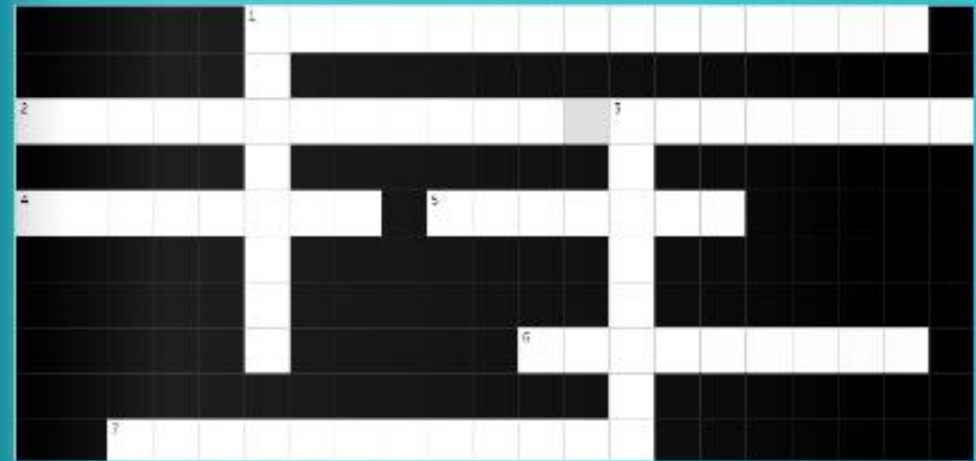
• Cataratas

Opacidad del cristalino de los ojos que normalmente es transparente.

• Glaucoma

Aumento en la presión de fluido en el ojo que puede provocar la ceguera.

Para mantener tu mente hábil



Enfermedades más comunes

Realiza este crucigrama con la información de las enfermedades más comunes que antes leíste.

HORIZONTAL VERTICAL

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Presenta una placa de ateroma | 1 | Se caracteriza por la destrucción del cartilago y dolor intenso |
| 2 | Se caracteriza por un aumento en la presión sanguínea | 3 | Enfermedad reumática más común |
| 5 | Es la inflamación del revestimiento del colon | | |
| 6 | Es la opacidad del cristalino | | |
| 7 | Es la inflamación aguda del páncreas | | |

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES MÁS COMUNES

L	L	S	E	E	C	I	A	L	I	I	P	E	A	S	C	U	D	A
A	P	E	L	I	T	I	A	S	I	S	B	I	L	I	A	R	S	E
C	C	E	E	E	C	T	E	A	A	E	I	S	R	O	H	C	R	T
A	E	A	C	N	A	T	I	A	O	I	U	O	P	N	Y	R	T	I
M	L	C	N	P	P	A	N	C	R	E	A	T	I	T	I	S	C	A
O	E	D	A	C	O	Y	R	A	R	I	A	E	C	O	A	T	A	O
T	E	D	I	M	E	A	S	N	S	I	T	I	T	A	P	E	H	U
S	S	O	S	A	R	R	R	E	L	O	L	D	S	R	A	E	L	E
E	T	B	G	I	R	O	C	P	P	I	C	I	L	A	Ñ	C	A	E
R	R	S	R	D	A	R	S	O	R	O	T	P	T	T	E	S	A	S
E	E	I	A	E	C	R	E	E	L	I	L	L	E	R	S	N	O	E
C	Ñ	I	S	A	S	E	T	A	L	O	S	A	A	T	I	O	R	C
N	I	L	T	E	I	R	T	O	S	E	R	P	P	I	N	S	S	T
A	M	I	R	P	E	U	C	R	G	I	E	R	R	S	C	L	S	Y
C	I	A	I	A	A	D	P	D	L	P	O	E	E	E	I	I	A	D
F	E	L	T	S	I	E	O	A	T	E	E	C	R	C	T	I	T	A
R	N	O	I	E	M	R	I	I	N	Z	A	A	E	T	T	A	A	O
F	T	E	S	N	S	I	C	R	O	V	B	U	A	E	I	A	A	C
L	O	A	A	A	T	A	S	D	J	A	I	A	D	U	C	D	L	O

PALABRAS A BUSCAR:

- ÚLCERA PEPTICA
- COLITIS
- GASTRITIS
- ESTREÑIMIENTO
- CÁNCER ESTOMACAL
- CÁNCER COLORRECTAL
- LITIASIS BILIAR
- HEPATITIS
- PANCREATITIS
- DIARREAS

¿Sabías que.....?

4 curiosidades más interesantes de los adultos mayores que probablemente desconoces.

• **Adultos mayores VS jóvenes:** Un estudio realizado por el Instituto Max Planck de Berlín para el Desarrollo Humano descubrió que los adultos mayores superaban a los jóvenes en cuanto a rendimiento cognitivo. A ambos grupos se les dio las mismas tareas a realizar, y los mayores las realizaron de manera más organizada y consistente.



• **Sabiduría:** Los cerebros de las personas de edad avanzada son una fuente biológica de sabiduría. Precisamente, se cree que esa es precisamente la razón de que sus reacciones sean más lentas.

• **Evolución:** Según la antropóloga Rachel Caspari y Sang Hee Lee, la evolución humana había dado un salto enorme sobre todo durante el periodo de tiempo cuando se vio un aumento de cuatro veces en el número de personas que entraban en su vejez.



• **Estrés:** Las personas mayores gestionan muchísimo mejor el estrés que los jóvenes; muestran menos síntomas de ira y ansiedad.

**28 DE
AGOSTO
"DÍA
NACIONAL
DE LOS
ADULTOS
MAYORES"**



HECHO POR:
Brenda Leticia Olaguez Ramírez