

ADULTO MAYOR



+ 60
AÑOS

UNIDAD 1

NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

- 1.1 SALUD
- 1.2 CONCEPTO DE SALUD SEGÚN LA OMS
- 1.3 LOS DERECHOS DE LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR
- 1.4 POLÍTICAS NACIONALES DE SALUD PARA EL ADULTO MAYOR
- 1.5 CONCEPTO DE MEDICINA ALTERNATIVA
- 1.6 FOMENTO DE LA SALUD EN CHIAPAS
- 1.7 LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR
 - 1.7.1 DESNUTRICIÓN
 - 1.7.2 OBESIDAD
 - 1.7.3 OTROS
 - 1.7.4 IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA EDAD AVANZADA

UNIDAD 2

CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO QUE INFLUYEN EN LA NUTRICIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

- 2.1 INTRODUCCIÓN
- 2.2 FACTORES FISIOLÓGICOS
- 2.3 FACTORES PSICO-SOCIALES
- 2.4 FACTORES ECONÓMICOS
- 2.5 RECOMENDACIONES GENERALES EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES
 - 2.5.1 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LAS PERSONAS MAYORES
 - 2.5.2 LOS ALIMENTOS. GRUPOS DE ALIMENTOS SU CLASIFICACIÓN SEGÚN SU COMPOSICIÓN NUTRITIVA.
- 2.6 ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA EN EL ADULTO MAYOR
 - 2.6.1 ALIMENTOS MAS ADECUADOS Y RACIONES RECOMENDADAS
 - 2.6.2 VARIEDAD Y EQUILIBRIO
 - 2.6.3 TEMPERATURA Y TIEMPO DE CONSUMO
- 2.7 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA CONFECCIÓN DE MENÚS

UNIDAD 3

ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

- 3.1 ENFERMEDADES DEL APARATO CIRCULATORIO Y SU DIETA
- 3.2 APARATO CIRCULATORIO
- 3.3 ANGINA DE PECHO
- 3.4 HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- 3.5 ARTEROSCLEROSIS
- 3.6 ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR
- 3.7 ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO CON SU RÉGIMEN ALIMENTICIO
 - 3.7.1 GASTRITIS
 - 3.7.2 ULCERAS
 - 3.7.3 DIARREAS
 - 3.7.4 ESTREÑIMIENTO
- 3.8 APARATO ÓSEO ARTICULAR Y LA ALIMENTACIÓN PERTINENTE
 - 3.8.1 OSTEOARTRITIS
 - 3.8.2 ARTRITIS
 - 3.8.3 ARTROSIS
 - 3.8.4 OSTEOPOROSIS
- 3.9 APARATO RESPIRATORIO
 - 3.9.1 BRONQUITIS CRÓNICA
 - 3.9.2 ASMA BRONQUIAL
 - 3.9.3 ENFISEMA PULMONAR
- 3.10 ENFERMEDADES DE LA VISIÓN Y OÍDO
 - 3.10.1 CATARATAS
 - 3.10.2 GLAUCOMA
 - 3.10.3 SORDERA
 - 3.10.4 PROBLEMAS DENTÓ BUCALES
 - 3.10.5 OTRAS ENFERMEDADES

UNIDAD 4

AUTO CUIDADOS Y CALIDAD DE VIDA

- 4.1 CALIDAD DE VIDA Y SALUD
- 4.2 HÁBITOS ALIMENTICIOS
- 4.3 HIGIENE ALIMENTARIA Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS
- 4.4 SUSTANCIAS ANTI NUTRITIVAS
- 4.5 HÁBITOS DE VIDA Y MANTENCIÓN DE LA SALUD
- 4.6 REPOSOS Y SUEÑO
- 4.7 SALUD MENTAL
- 4.8 HIGIENE PERSONAL
- 4.9 AUTOCUIDADO DE LA SALUD
 - 4.9.1 ROL DE LA FAMILIA EN LA MANTENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD
 - 4.9.2 LOS CONTROLES PREVENTIVOS DE LA SALUD
 - 4.9.3 PRINCIPIO DEL AUTOCUIDADO
 - 4.9.4 TÉCNICAS Y METODOLOGÍA DEL AUTOCUIDADO

SALUD

△ Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades.



ENVEJECIMIENTO

△ Cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta la senescencia, pasando por la madurez.



SENECTUD

△ Última etapa de la vida



△ Rama de la medicina (vejez)



GERIATRIA

CLASIFICACIÓN DEL ADULTO MAYOR (NUTRICIÓN CLÍNICA)

SANO

- √ Goza de buena salud independiente (medico-social)
- √ Actividad física
- √ Actividades sociales



ENFERMO

- Capacidad de recuperación
- Independiente
- Enfermedades reversibles o controladas
- No necesariamente enfermo crónico degenerativa



FRÁGIL

- Pérdida de peso, depresión, ansiedad
- Enfermedades crónicas degenerativas
- No hay capacidad de recuperarse
- Dependiente



PX. GERIÁTRICO

- Necesita apoyo médico 2 hrs.
- Dependiente
- Debilidad muscular, bajo peso y cansancio
- Sarcopenia

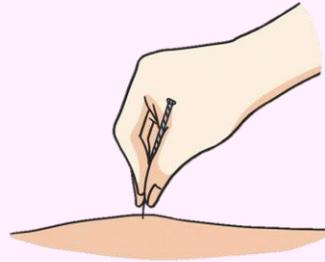


MEDICINA ALTERNATIVA

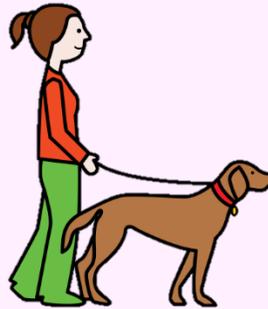
COMPLEMENTARIA, PREVENTIVA, NO CONVENCIONAL O INTEGRAL

★ Término popular para las prácticas de atención médica que tradicionalmente no han formado parte de la medicina convencional.

➤ **Acupuntura**



➤ **Terapia asistida con animales**



➤ **Aromaterapia**

➤ **Suplementos alimenticios**



➤ **Fisioterapia con masajes**



➤ **Musicoterapia**

➤ **Meditación**



FIBRA

FIBRA DIETETICA

- Se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas.



FIBRA FUNCIONAL

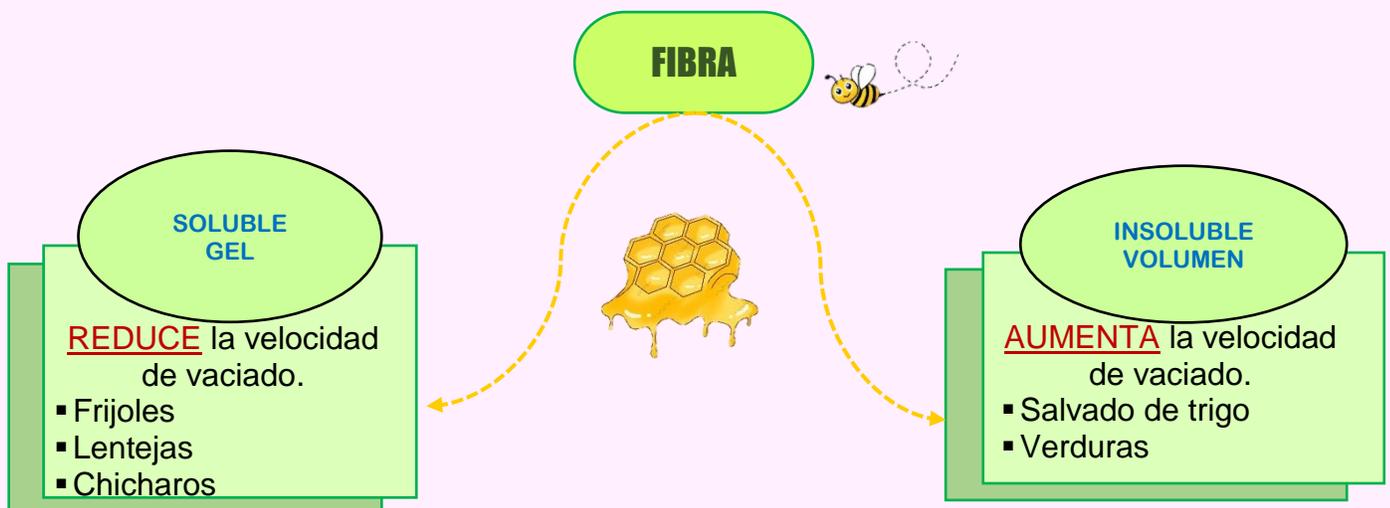
- Se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.



FUNCIÓN

MOTILIDAD INTESTINAL= PERISTALSIS

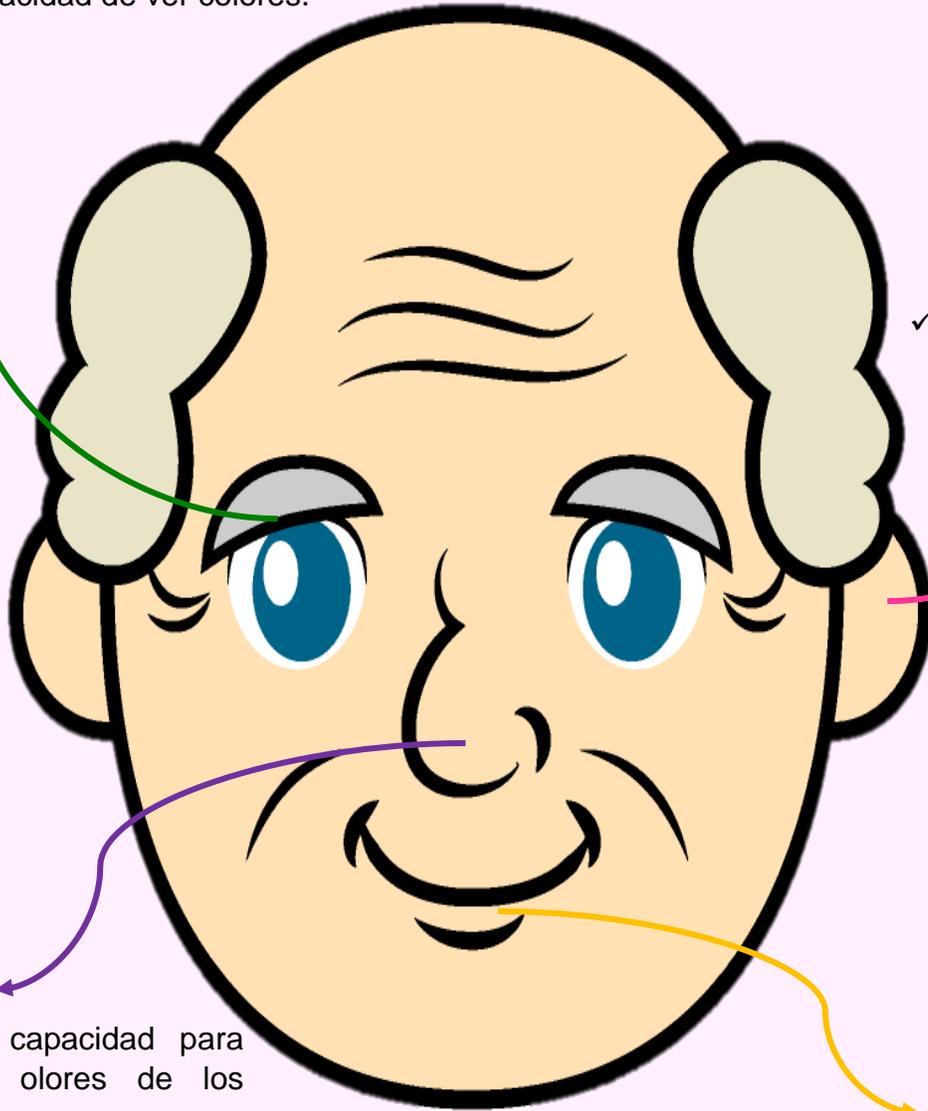
Se ha demostrado que estos dos tipos de fibra tienen funciones fisiológicas beneficiosas en el tubo digestivo y reducen el riesgo de algunas enfermedades.



CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR

VISION

- ✓ Disminuye el tamaño de la pupila
- ✓ Disminuye la capacidad de ver colores.



- ✓ Menor agudeza para los tonos agudo.

AUDICION

OLFATO

- ✓ Perdida de la capacidad para discriminar los olores de los alimentos.

GUSTO

- ✓ Disminuye la sensibilidad para discriminar sabores salados, dulces y ácidos.

ACTIVIDAD DIDACTICA



RETROALIMENTACION

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

- ✓ ACUPUNTURA
- ✓ AROMATERAPIA
- ✓ ADULTO MAYOR
- ✓ ENFERMO
- ✓ SANO
- ✓ FRAGIL
- ✓ PX GERIATRICO
- ✓ FIBRA

- ✓ GERIATRIA
- ✓ SALUD
- ✓ OSTEOPENIA
- ✓ SARCOPENIA
- ✓ DESNUTRICION
- ✓ MEDICINA
- ✓ SENECTUD
- ✓ ENVEJECIMIENTO

CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO

CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS

- Crisis de dependencia financiera o física hacia sus familiares.
- Depresión por pérdidas múltiples

AGRESIVO



ASERTIVO



PASIVO



CAMBIOS POR ENVEJECIMIENTO

APARIENCIA

- Encanecimiento del cabello
- Calvicie
- Arrugas y resequedad de la piel



SALUD BUCAL

- Caries
- Edentulismo



APARATO DIGESTIVO

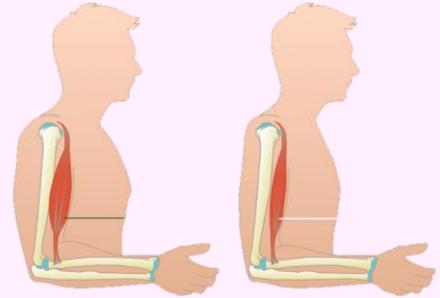
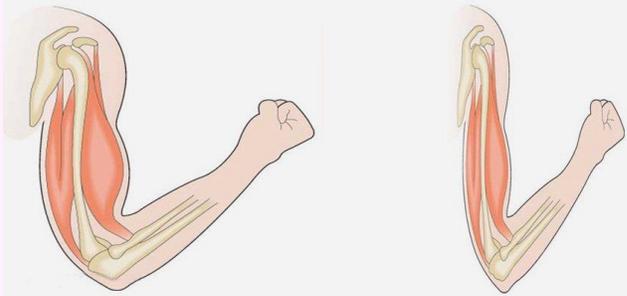
- Mala absorción intestinal
- Motilidad intestinal
- Estreñimiento
- Anemia
- Disfagia



OBESIDAD

OBESIDAD SARCOPENIA

Perdida de la masa, la fuerza y la función del músculo esquelético.



DESNUTRICION

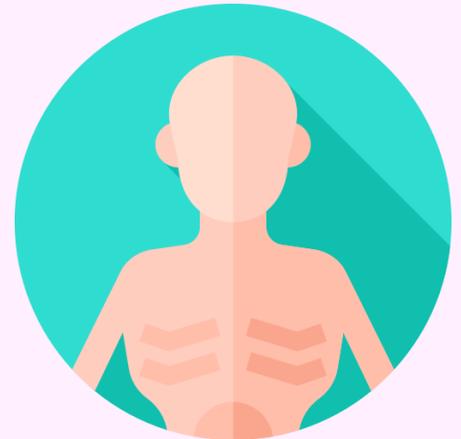
TIPOS

SEGÚN SU ORIGEN:

- ✓ Primario
- ✓ secundario

SEGÚN SU DÉFICIT:

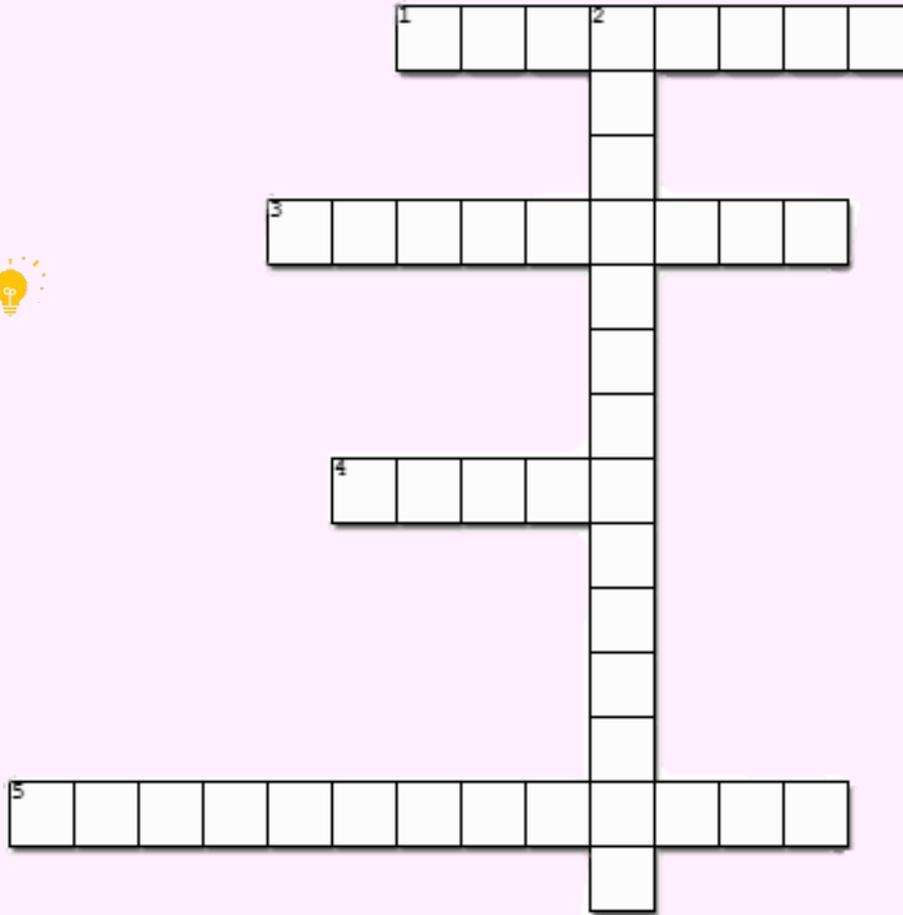
- ✓ CALÓRICA: Pérdida de masa muscular.
- ✓ PROTEICA: Pérdida de proteína en orina.
- ✓ MIXTA: Desnutrición calórica y se agudiza.



< 18.5	Desnutrición
Menor a 22	Bajo peso
22-27	Normal
27 a 32	Sobrepeso
Mayor a 32	Obesidad

ACTIVIDAD DIDACTICA

RETROALIMENTACION



HORIZONTAL

1. Proceso paulatino en el cual el organismo alcanza la madurez.
3. Tipo de hidrato de carbono que se recomienda en el adulto mayor.
4. Están distribuidas las papilas gustativas en Amargo, acido, salado, dulce y....
5. Peso recordado por el paciente estando en condiciones de salud durante toda su vida.

VERTICAL

2. Cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

HIPERTENSION ARTERIAL

■ Elevación de la tensión arterial o presión arterial sanguínea.

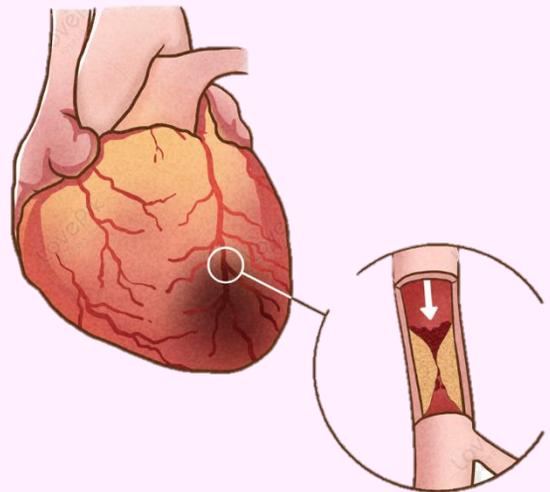
RECOMENDACIONES

- ✓ Eliminar el sodio en la dieta
- ✓ Asegurar la ingesta de agua de manera correcta



IAM INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO

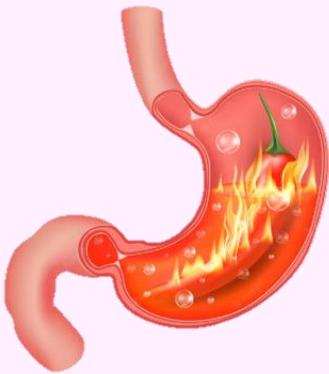
■ Es una necrosis miocárdica que se produce como resultado de la obstrucción aguda de una arteria coronaria.



ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

GASTRITIS

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



DIARREA

■ Mayor número de deposiciones diarias y menor consistencia de la misma.



ENFERMEDADES OSEAS

ARTRITIS

- Enfermedad reumática degenerativa más común. Afecta a las articulaciones y al cartílago.

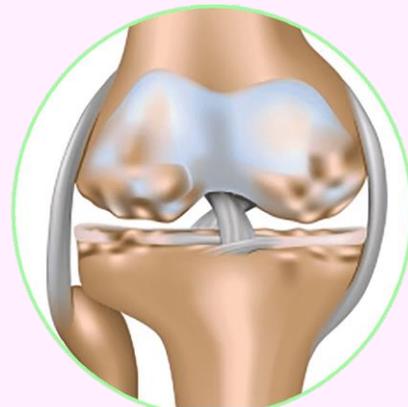
PROVOCA

- ✓ Inflamación
- ✓ Dolor
- ✓ Incapacidad funcional en extremidades.



ARTROSIS

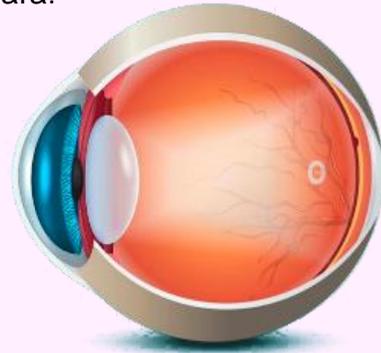
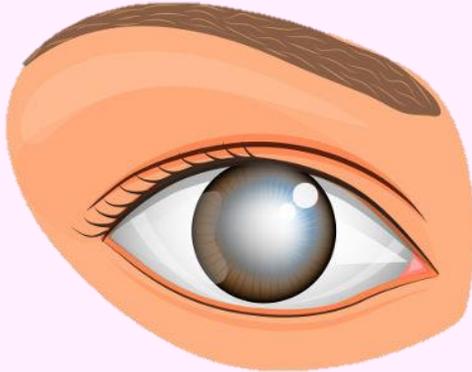
- Enfermedad degenerativa que afecta a las articulaciones y al cartílago.



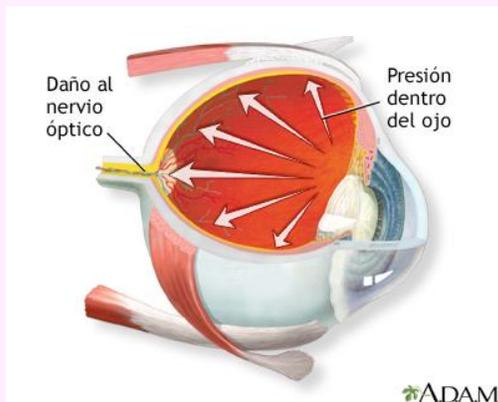
ENFERMEDADES DE LA VISION

CATARATAS

- ◆ Es una enfermedad degenerativa, irreversible y progresiva la cual ocurren cambios en el cristalino, lo que impide la visión clara.



- ◆ Acumulación excesiva de humor acuoso, su deterioro es gradual.



RECOMENDACIONES PARA EL ADULTO MAYOR

- Evitar ácidos grasos saturados, sal, azúcar
- Optar por alimentos asados, hervidos, al vapor, crudos, picados, triturados, puré, etc.
- Menor requerimiento energético
- Asegurar el aporte de fibra
- Asegurar el correcto balance hídrico
- Asegurar el aporte de proteínas

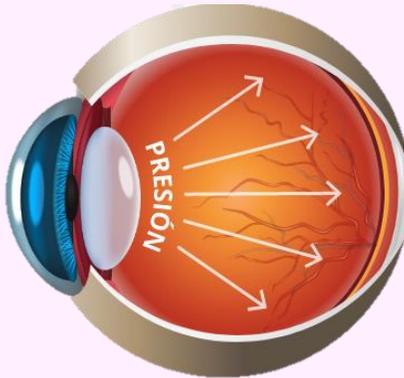
GRUPOS DE ALIMENTOS	ADORTAN	PORCIONES
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ VITAMINAS ✓ MINERALES ✓ ANTIOXIDANTES ✓ FIBRA 	5 PORCIONES
CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ HIDRATOS DE CARBONO 	3 A 7 PORCIONES
LACTEOS DESCREMADOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PROTEINAS ✓ CALCIO ✓ VITAMINAS A Y B 	2 PORCIONES
PESCADOS. CARNES Y HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PROTEINAS ✓ HIERRO ✓ ZINC ✓ COBRE 	4 PORCIONES
VERDURAS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ VITAMINA A Y C ✓ ANTIOXIDANTES ✓ FIBRA 	5 A 6 PORCIONES

ACTIVIDAD DIDACTICA

RETROALIMENTACION

Es el mayor número de deposiciones diarias y menor consistencia ¿De qué se trata?

(Diarrea)

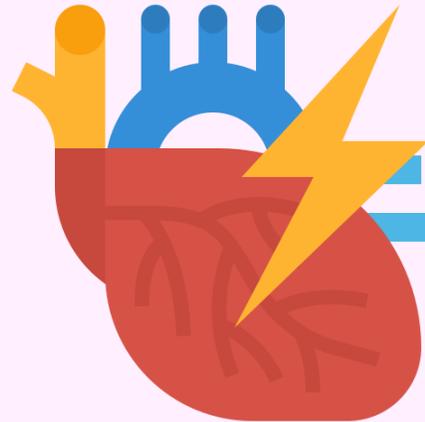


Es la acumulación excesiva de humor acuoso, su deterioro es gradual. ¿De qué se trata?

(Glaucoma)

Es una necrosis miocárdica que se produce como resultado de la obstrucción aguda de una arteria coronaria. ¿De qué se trata?

(Infarto agudo de miocardio)



Es una enfermedad reumática degenerativa más común. Afecta a las articulaciones y al cartílago ¿De qué se trata?

(Artritis)