



**Nombre de alumno:** Brenda Margarita Hernández Díaz

**Nombre del profesor:** Julieth Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:** Nutrición y salud en el adulto mayor

**Materia:** Nutrición en el adulto mayor

**Grado:** Sexto cuatrimestre

**Grupo:** A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero

# NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

## SALUD

Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo.

- Sin embargo es una realidad que siempre ha preocupado al ser humano y que ha configurado el modo de verse y de pensarse el hombre a sí mismo y a su medio existencial.



Por lo general significa estar libre de enfermedad, lesión o dolor. Estar sano es un estado deseable debido a que el estado de salud de una persona afecta directamente su capacidad para funcionar en el mundo.

## SEGÚN LA OMS

se define la salud como el estado de pleno bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad. Por tanto, no solamente cuenta nuestro buen estado físico o fisiológico, sino también nuestros aspectos psicológicos y cómo nos influye nuestro entorno.



## DERECHOS DE LA SALUD



### *De la denuncia popular*

Cualquier persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades podrán denunciar ante las autoridades competentes cualquier transgresión a los derechos humanos de las personas mayores.

### *De acceso a los servicios*

Mujeres y hombres de 60 años o más tendrán derecho a recibir atención preferente en establecimientos públicos y privados que ofrezcan servicios al público, los cuales deberán contar con infraestructura que facilite su acceso.

#### Bibliografía

UDS. *Antología de nutrición en el adulto mayor s.* (s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2022, de UDS:<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718da8486-LC-LNU503.pdf>

# POLITICAS NACIONALES DE SALUD

Debe establecer un marco de referencia y una gran finalidad de carácter permanente que le dé sustento a las distintas acciones que se programen y realicen en favor de este sector..

## RECORTE Y RECOMPOSICIÓN DEL FINANCIAMIENTO PÚBLICO DEL SECTOR SALUD



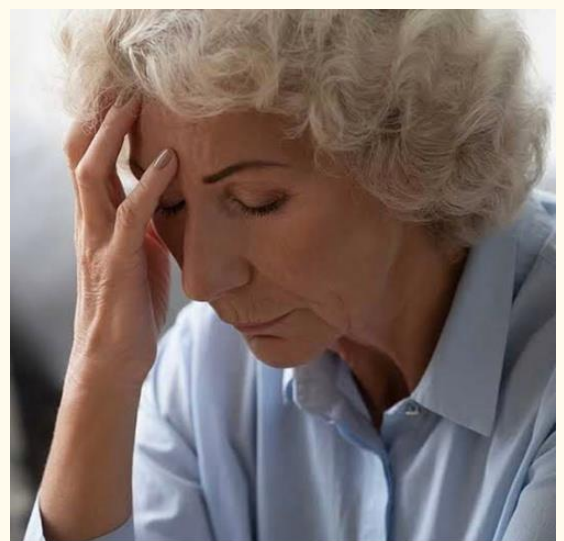
Mientras los principales objetivos de los Programas Nacionales de Salud 1984-1988, 1990- 1994 (Poder Ejecutivo Federal, 1984, 1990) y del Programa de Reforma del Sector Salud 1995-2000 (Programa de Reforma del Sector Salud, 1995)

En términos generales, de 1982 a 1998, se mantienen las tendencias en la reducción de los fondos destinados al mantenimiento de equipo e instalaciones, en la disminución de los recursos per cápita para la atención a la salud de la población sin seguridad social y en la caída de los niveles salariales de los trabajadores de la salud.



La disminución y la pérdida de la centralidad de los fondos públicos destinados a la atención a la salud impactan negativamente a las instituciones del sector, reduciendo su capacidad resolutoria frente a los problemas de salud/enfermedad cada vez más diversos y complejos.

El impacto diferencial de la recomposición del financiamiento sobre los distintos subsistemas del sector salud, en lugar de favorecer la homogenización en la calidad de los servicios, profundiza la desigual atención que recibe la población que accede a los distintos subsistemas.



### Bibliografía

UDS. *Antología de nutrición en el adulto mayor s.* (s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2022, de UDS:<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf>



# Medicina alternativa

La medicina tradicional es una parte importante y con frecuencia subestimada de los servicios de salud. En algunos países, la medicina tradicional o medicina no convencional suele denominarse medicina complementaria, históricamente



## MEDICINA COMPLEMENTARIA

indica utilizar técnicas no convencionales junto con técnicas convencionales, Holístico es un término que sugiere la conexión entre la mente, cuerpo y espíritu para sanar y prevenir.



## FOMENTO DE SALUD EN MÉXICO

### PARA LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD

El envejecimiento poblacional se acompaña del incremento en las enfermedades crónicas (ECNT) y sus consecuencias. Aunado a lo anterior se reconoce que existen otras características que definen a la morbilidad geriátrica, como la multimorbilidad.



### DESNUTRICIÓN.

Es el resultado de un aporte inadecuado de combustible energéticos, de proteínas o de otros nutrientes, lo que ocasiona efectos adversos en la composición y el funcionamiento corporal. Incluye un espectro de manifestaciones clínicas condicionadas por la edad de la persona, la gravedad y la duración de las deficiencias.

### DESNUTRICIÓN CALÓRICA:

Enfermedades crónicas que afectan negativamente a la ingesta, caquexia con pérdida muscular generalizada y ausencia de grasa subcutánea.

#### Bibliografía

UDS. *Antología de nutrición en el adulto mayor s.* (s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2022, de UDS:<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718d aa8486-LC-LNU503.pdf>



## 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.



## Desnutrición mixta:

Sujetos que previamente presentan un grado de desnutrición calórica y que sufren un proceso agudo provocando una desnutrición calórico-proteica.



## OBESIDAD

Altera los mecanismos internos que gobiernan el metabolismo de la energía y la regulación del apetito; a nivel individual, los factores psicológicos, socioeconómicos, culturales y de estilos de vida representan una función en las actitudes, conductas y patrones de estilos de vida



## OBESIDAD SARCOPENIA:

Sarcopenia; es la pérdida de la masa, la fuerza y la función del músculo esquelético; la palabra proviene de raíces griegas sarco (carne, músculo) y penia (deficiencia, disminución), y se asocia con el proceso del envejecimiento.

- Reducción de masa corporal magra combinada con reservas excesivas de grasa, puede complicar la pérdida intencional de peso en los adultos mayores.



## RECOMENDACIONES GENERALES

Leche y derivados.

- Verdura., • Fruta.,
- Carne /pescado /huevos

Es muy importante distribuir los alimentos a lo largo del día en 4 o 5 comidas poco abundantes,



## IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA EDAD AVANZADA.

La alimentación y dieta, en el caso de las personas mayores, tiene un especial énfasis en la aparición de trastornos intestinales, en el deterioro de los huesos y las articulaciones, en la proliferación de enfermedades cardiovasculares que incrementen el riesgo de infartos, en el desarrollo de diabetes y caries dentales, etc.

### Bibliografía

UDS. *Antología de nutrición en el adulto mayor s.* (s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2022, de UDS:<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf>