

**Nombre de alumno: Roxana Belen  
López López**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillen**

**Nombre del trabajo: Cuadro  
sinóptico**

**Materia: Nutrición en adulto mayor**

**Grado: Sexto cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES



## DATOS A CERCA DE LA NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

EN ESTA REVISTA  
HABLAREMOS DE LOS  
CUIDADOS, NUTRICION,  
RECOMENDACIONES Y  
MAS...



En temas de salud cabe destacar que un adulto mayor tiende a sufrir mas enfermedades que una persona de menor edad



A continuación mencionaremos algunas de las enfermedades o padecimientos mas comunes en adultos mayores.

- Diabetes o hipertensión
- Estreñimiento
- Cataratas
- Incontinencia urinaria
- Menor deseo sexual
- Depresión



¡DATO CURIOSO!

La vejez supera a los jóvenes, según estudios se descubrió que el nivel cognitivo de los adultos mayores es mayor



Cabe destacar que el bienestar emocional y la salud mental poseen gran importancia, las cifras actuales de la OMS indican que los trastornos neuropsiquiátricos presentan un 6.6% en esta población.



# MEDICINA ALTERNATIVA

## ¡TEMAS DE INTERES!



Entre algunos de los beneficios de la medicina alternativa encontramos desbloqueo de emociones reprimidas, disminuye el cansancio, estimula el estado de ánimo, reduce el ritmo cardiaco, elimina preocupaciones o inquietudes

### ¿SABIAS QUE?

Los masajes, la acupuntura, el yoga y taichi son técnicas recomendadas para adultos mayores, teniendo una las mejores recomendaciones para mantener una vida sana.



La acupuntura mejora el estado general de la salud, alivia dolores de cabeza o espalda, mejora los trastornos digestivos, reduce la ansiedad y el estrés o el insomnio.





En el envejecimiento se produce una pérdida neuronal, una disminución del volumen cerebral, una disminución de la sustancia blanca, de la corteza cerebral frontal y del cuerpo estriado y todo ello debido a la muerte celular y/o atrofia celular.



El cuerpo humano está compuesto de grasa, tejido magro (músculos y órganos), huesos y agua. Después de los 30 años de edad, las personas tienden a perder tejido magro. Los músculos, el hígado, los riñones y otros órganos pueden perder algunas de sus células. Este proceso de pérdida de masa muscular se denomina atrofia.



¿SABES CUALES SON LOS TIPOS DE ADULTO MAYOR?

- Sano
- Enfermo
- Frágil
- Geriátrico

