



**Nombre de alumno: Damaris  
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: JULIBETH  
MARTINEZ GUILLEN**

**Nombre del trabajo: CUADRO  
SINÓPTICO**

**Materia: NUTRICION EN EL ADULTO  
MAYOR**

**Grado: 6**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 DE JULIO de 2022.

**ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR.**

Enfermedades del aparato digestivo	Es cualquier problema de salud que ocurre en el aparato digestivo. Las afecciones pueden ir de leves a serias.	Régimen alimenticio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La dieta blanda</li> <li>• Coma poca cantidad y varias veces al día</li> <li>• Evite los zumos de naranja, tomate y las bebidas gaseosas.</li> <li>• Realice cocinados sencillos: hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno</li> </ul>
GASTRITIS	inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago.	Alimentos recomendados para la gastritis	Pasta, arroz, pan blanco, verduras cocidas y sin piel, patata, frutas cocidas, carnes magras, pescados, clara de huevo, productos lácteos desnatados, agua y bebidas sin cafeína.
ULCERAS.	La nutrición y la hidratación son elementos claves, tanto en la prevención de las heridas crónicas, principalmente las UPP	Alimentos que es mejor evitar	Alimentos y bebidas muy fríos o muy calientes, pimienta, vinagre, pimienta molida, mostaza, café, té, alcohol.
DIARREAS	Aumento en la frecuencia de las deposiciones (más de tres veces al día) acompañada de una disminución de la consistencia de éstas.	Tratamiento	Valorar el riesgo nutricional y, cuando sea necesario, derivar al paciente a servicios especializados; determinar los requerimientos energéticos y nutricionales  Los suplementos de vitamina A aumentan la cantidad de colágeno y la resistencia a la rotura de heridas
ESTREÑIMIENTO	Dificultad, o tensión, en la defecación y movimientos infrecuentes del intestino durante un largo periodo de tiempo.	Tratamiento	Depende del diagnóstico y de la gravedad de la diarrea. Si es leve basta con administrar abundantes líquidos en el propio domicilio del paciente. Si la diarrea es grave y se acompaña de deshidratación es necesario tratar al paciente en el hospital para administrar líquidos por vía venosa
Aparato Óseo Articular	La nutrición es el factor modificable más importante en el crecimiento y mantenimiento de la masa ósea	Recomendaciones	Dieta rica en fibra (legumbres, verdura, fruta) para conseguir un aporte diario de unos 30 g. Consumo de líquidos de 1,5 a 2 litros
OSTEOARTRITIS	Se manifiesta por dolor, deformidad e incapacidad funcional principalmente de las articulaciones con gran movilidad o que soportan peso.	Tratamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta normo calórica o hipocalórica en caso de obesidad o sobrepeso.</li> <li>• 0.8g a 1g de proteína por kg de peso.</li> <li>• Fuentes de ácidos grasos omega 3: consumo de 2 a 3 raciones semanales de pescado azul.</li> <li>• Contenido de calcio entre 1.000 y 1.500 mg/día,</li> </ul>
ARTRITIS.	Enfermedad en la que se inflaman las articulaciones produciéndose dolor, deformidad y dificultad para el movimiento	Debe ser atendido	Con oportunidad y eficacia.
		Inflamación que produce	Consecuencia de la invasión de la membrana sinovial por células inmunitarias que dañan la articulación.

ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR.

ARTROSIS.	Afección crónica que causa incapacidad en sujetos mayores. Considerada de siempre como "desgaste" degenerativo de la articulación.	Factor importante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad</li> <li>• Estrés mecánico</li> <li>• Obesidad</li> </ul>
OSTEOPOROSIS	Es una enfermedad que se caracteriza por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo, lo cual conlleva un mayor riesgo de fractura.	Una buena nutrición	Cantidades suficientes de calcio, vitamina d y proteína
APARATO RESPIRATORIO.	Nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones	Consta de	Conductos que llevan aire a los pulmones, donde el oxígeno se difunde en la sangre y se elimina el dióxido de carbono
BRONQUITIS CRÓNICA.	Inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones	La bronquitis crónica	Es un tipo de epoc (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). Los bronquios inflamados producen una secreción mucosa abundante.
ASMA BRONQUIAL.	Se asocia a una inflamación eosinofílica e hiperreactividad de los bronquios	En México se reporta que el asma, junto con la bronquitis crónica y el enfisema	Es causa de defunción en adultos mayores en 2.2%
ENFISEMA PULMONAR	Afección pulmonar que causa dificultad para respirar.	Alimentación saludable	Dieta mediterránea.
ENFERMEDADES DE LA VISIÓN Y OÍDO	La visión se presenta cuando la luz es procesada por el ojo e interpretada por el cerebro.	Cambios en la visión que NO son normales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cataratas</li> <li>• Glaucoma</li> <li>• Degeneración macular senil</li> <li>• Retinopatía</li> </ul>
CATARATAS.	Es un proceso irreversible y progresivo de las funciones visuales que puede llevar a la ceguera.	A medida que aumenta la edad	Se vuelve cada vez más frecuente en la mujer que en el hombre,
GLAUCOMA.	Enfermedad ocular que deteriora gradualmente la vista	En genera	No presenta síntomas y puede ocasionar la pérdida repentina de la vista, sin el tratamiento adecuado, el glaucoma puede ocasionar ceguera.
SORDERA.	Es causada por la pérdida de audición natural que sucede con el envejecimiento	La presbiacusia	Una enfermedad multifactorial, caracterizada por la pérdida progresiva de la audición en ambos oídos a lo largo de la vida.

(SURESTE, 2022)

## Referencias

SURESTE, U. D. (2022). *plataformaeducativauds*. Obtenido de plataformaeducativauds:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>