



**Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: Nutrición en el adulto mayor**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 6**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de Julio de 2022.

# ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

### Problemas y enfermedades más comunes

- Gastritis, Acidez
- Úlcera péptica
- Cáncer de estómago
- Cálculos biliares
- Cáncer colorrectal
- Hepatitis, pancreatitis
- Colitis
- Síndrome del intestino irritable.

### Problemas y enfermedades más comunes

- Identificar y evitar los alimentos que le producen síntomas.
- De modo general son el café, el té, las bebidas con cafeína, bebidas gaseosas y el alcohol.
- La dieta blanda es una dieta de fácil digestión que está indicada en pacientes que han padecido alguna enfermedad del aparato digestivo
- Coma poca cantidad y varias veces al día
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo.
- Masticar bien los alimentos.

## GASTRITIS

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

### Alimentos recomendados

- 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.
- Los alimentos se deben preparar hervidos, al horno, a la plancha o al grill, evitando las frituras.

### Alimentos que es mejor evitar

- Alimentos y bebidas muy fríos o muy calientes, pimienta, vinagre, pimienta molido, mostaza, café, té, alcohol.
- Evitar el uso prolongado de medicamentos

## ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

### ÚLCERAS

- Son un problema multicausal en cuya etiopatogenia juegan un papel muy importante la presión directa, las presiones tangenciales y la humedad, los cambios fisiológicos en la piel

#### Tratamiento

- La nutrición y la hidratación son elementos claves
- Valorar el riesgo nutricional
- Calcular o tener en cuenta las necesidades nutricionales específicas en cuanto a edad y estado de salud del paciente.
- Determinar los requerimientos energéticos y nutricionales
- Los suplementos de vitamina A
- El déficit de vitamina C

### DIARREAS.

- Aumento en la frecuencia de las deposiciones (más de tres veces al día) acompañada de una disminución de la consistencia de éstas

#### Tratamiento

- 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.
- Los adultos pueden tomar zumo de frutas, bebidas isotónicas, caldos caseros
- Recomiendan comer arroz blanco, patatas hervidas, zanahorias cocidas, pollo al horno sin piel ni grasa o jamón cocido
- Evitar alimentos ricos en grasa, con mucha fibra (frutas cítricas), pasteles, galletas, café

# ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

## ESTREÑIMIENTO

- Dificultad, o tensión, en la defecación y movimientos infrecuentes del intestino durante un largo periodo de tiempo.

### Síntomas

- Deposición dura/seca, hinchazón y dolor abdominal

### Clasificación

- El estreñimiento primario o simple puede estar asociado a una dieta inadecuada y baja en fibra
- El estreñimiento secundario puede ser causa de una enfermedad o terapia con medicamentos.

## APARATO OSEO Y LA ALIMENTACIÓN PERTINENTE.

- La masa ósea es responsable del 75-85% de la fortaleza del tejido óseo y aunque determinada principalmente por factores genéticos (50-70%), también está influida por la nutrición, principalmente la ingesta de calcio y la actividad física
- Aproximadamente el 80-90% del contenido mineral del hueso se compone de calcio y fósforo.

### Tratamiento

- Ingesta recomendada para la prevención y tratamiento de la osteoporosis varía en un rango de 1 a 2 g/día.
- Dieta normo calórica o hipocalórica en caso de obesidad o sobrepeso.
- Moderado contenido proteico: 0.8g a 1g de proteína por kg de peso.
- Fuentes de ácidos grasos omega 3: consumo de 2 a 3 raciones semanales de pescado azul.
- Contenido de calcio entre 1.000 y 1.500 mg/día, Moderado contenido de sal

## ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

### OSTEOARTRITIS

- Se manifiesta por dolor, deformidad e incapacidad funcional principalmente de las articulaciones con gran movilidad o que soportan peso.

### ARTRITIS.

- Se inflaman las articulaciones produciéndose dolor, deformidad y dificultad para el movimiento, aunque también puede afectar otras partes del organismo.
- La artritis reumatoide no es contagiosa, la inflamación que se produce en las articulaciones es la consecuencia de la invasión de la membrana sinovial por células inmunitarias que dañan la articulación.

### ARTROSIS.

- Afección crónica que causa incapacidad en sujetos mayores. Considerada de siempre como "desgaste" degenerativo de la articulación

Factor de riesgo

- Edad
- Obesidad

### OSTEOPOROSIS

- Se caracteriza por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo, lo cual conlleva un mayor riesgo de fractura.
- afecta todos los huesos del cuerpo; sin embargo, las fracturas se producen con mayor frecuencia en las vértebras (columna), en la muñeca y en la cadera

Tratamiento

- Una buena nutrición incluye cantidades suficientes de calcio, vitamina d y proteína, la vitamina A, las vitaminas B, la vitamina K, el magnesio y el zinc.

### APARATO RESPIRATORIO.

- Consta de conductos que llevan aire a los pulmones, donde el oxígeno se difunde en la sangre y se elimina el dióxido de carbono
- Los principales órganos del aparato respiratorio son nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones

## ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

### BRONQUITIS CRÓNICA.

- Es una 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

### ASMA BRONQUIAL.

- Enfermedad crónica de vías aéreas
- Caracterizada por su obstrucción variable y episódica
- Se asocia a una inflamación eosinofílica e hiperreactividad de los bronquios

### ENFISEMA PULMONAR.

- Afección pulmonar que causa dificultad para respirar.
- El principal motivo que provoca el enfisema es el humo del tabaco y humos procedentes de la contaminación

### ENFERMEDADES DE LA VISIÓN Y OÍDO.

- El envejecimiento puede afectar todos los sentidos, pero normalmente la audición y la visión son los más afectados.
- Hacia los 60 años, las pupilas pueden disminuir a aproximadamente un tercio del tamaño que tenían a los 20 años

#### Trastornos oculares

- Cataratas. Degeneración macular senil.
- Glaucoma. Retinopatía.

### CATARATAS.

- Son cambios en la transparencia y el color del cristalino que disminuyen la agudeza y la calidad de la visión.
- Puede llevar a la ceguera.
- A medida que aumenta la edad se vuelve cada vez más frecuente en la mujer que en el hombre
- La diabetes aumenta el riesgo de desarrollar cualquiera de los tipos de catarata

## ***ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR***

### **GLAUCOMA.**

- Es una enfermedad ocular que deteriora gradualmente la vista.
- No presenta síntomas y puede ocasionar la pérdida repentina de la vista, sin el tratamiento adecuado, el glaucoma puede ocasionar ceguera.

#### **Síntomas**

- Vista borrosa
- La aparición de círculos de colores
- Dolor de cabeza y en los ojos alrededor de las luces brillantes
- Náusea o vómitos
- Pérdida repentina de la vista.

### **SORDERA.**

- Es causada por la pérdida de audición natural que sucede con el envejecimiento (presbiacusia).
- La presbiacusia es una enfermedad multifactorial, caracterizada por la pérdida progresiva de la audición en ambos oídos a lo largo de la vida

Bibliografía: Antología UDS Nutrición en el adulto Mayor 6 cuatrimestre.

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