



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>