

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías Bartolón**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico**

**Materia: Nutrición en el adulto mayor**

**Grado: 6° cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

# ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

Enfermedades del aparato digestivo con su regimen alimenticio.	Cualquier problema de salud que ocurre en el aparato digestivo	Algunas de ellas son:	Gastritis, ulcera péptica, cáncer de estomago, cálculos biliares, cáncer colorectal, hepatitis, pancreatitis, colitis etc.	Dieta	La dieta blanda es una dieta de fácil digestión que está indicada en pacientes que han padecido alguna enfermedad del aparato digestivo
Gastritis	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,	Evitar	Alimentos y bebidas muy fríos o muy calientes, pimienta, vinagre, pimienta molido, mostaza, café, té, alcohol.
Ulceras	Es toda lesión epitelial con pérdida de sustancia	Dieta adecuada y equilibrada	Proporcionará los nutrientes que precisa el individuo para poder realizar sus actividades de la vida diaria	Tratamiento	Los suplementos de vitamina A aumentan la cantidad de colágeno y la resistencia a la rotura de heridas, El déficit de vitamina C .
Diarrea	Es toda lesión epitelial con pérdida de sustancia	Dieta adecuada	Arroz blanco, patatas hervidas, zanahorias cocidas, pollo al horno sin piel ni grasa o jamón cocido, entre otros.	Evitar	Ricos en grasa, especialmente fritos; con mucha fibra (frutas cítricas), pasteles, galletas, café, etc
Estreñimiento	Dificultad, o tensión, en la defecación y movimientos infrecuentes del intestino	Síntomas	Deposición dura/seca, hinchazón y dolor abdominal,	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

# ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

Aparato óseo y la alimentación pertinente

La masa ósea es responsable del 75-85% de la fortaleza del tejido óseo

Nutrientes

Como la proteína, el magnesio, el zinc, el flúor, el hierro, las vitaminas D, A, C y K son necesarios para el metabolismo normal del hueso

Dieta

Dieta normo calórica o hipocalórica en caso de obesidad o sobrepeso

Osteoartritis

Enfermedad de las articulaciones en la que los tejidos de la articulación afectada se deterioran con el tiempo

Se manifiesta por

Dolor, deformidad e incapacidad funcional principalmente de las articulaciones con gran movilidad o que soportan peso

Población que afecta

La padece al menos 15 % de la población mundial por arriba de los 60 años

Artritis

Hinchazón y la sensibilidad de una o más de las articulaciones

Síntomas

Dolor, hinchazón, rango de movilidad reducido y rigidez.

Tratamiento

Fisioterapia y, algunas veces, la cirugía pueden reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida.

Artrosis

Afección crónica que causa incapacidad en sujetos mayores

Factor de riesgo

Edad, la obesidad es otra causa importante de artrosis

Factor de riesgo

Presenta deformidad en varo de las rodillas, lo cual incrementa las fuerzas que actúan en el compartimento femorotibial interno, acelerando el proceso degenerativo.

Osteoporosis

Enfermedad que se caracteriza por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo

Buena nutrición

Incluye cantidades suficientes de calcio, vitamina d y proteína, esenciales para construir y mantener un esqueleto saludable

Nutrientes importantes

Calcio, la vitamina D y la proteína, la vitamina A, las vitaminas B, la vitamina K, el magnesio y el zinc

# ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

Aparato respiratorio

Conductos que llevan aire a los pulmones

Bronquitis cronica

Inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones,

Asma bronquial

Enfermedad crónica de vías aéreas caracterizada por su obstrucción variable de los bronquios

Enfisema pulmonar

Afección pulmonar que causa dificultad para respirar

Órganos

Nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones, dentro de los pulmones, el aire circula a lo largo de una ruta sin salida,

Tratamiento

Medicamentos para abrir sus vías respiratorias y eliminar la mucosidad, también puede necesitar terapia con oxígeno, la rehabilitación pulmonar puede ayudarle a tener mejor calidad de vida.

Causa

Defunción en adultos mayores en 2.2%, y como causa de morbilidad en 6% de los egresos hospitalarios.

Dieta

La mas saludable es la mediterránea