



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Nutrición en el adulto mayor**

**Grado: Sexto cuatrimestre.**

**Grupo: Nutrición "A".**

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de julio de 2022.

**ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR.**

Enfermedades del aparato digestivo

Comunes del adulto mayor

- Gastritis
  - ¿Qué es? { Inflamación de la mucosa del estómago
  - Evitar... { -Ácidos - Irritantes -Bebidas carbonatadas -Embutidos -Enlatados -alcohol
- Úlceras
  - ¿Qué es? { Es una lesión similar a un cráter en la piel o membrana mucosa.
  - Evitar... { -Ácidos - Irritantes -Bebidas carbonatadas -Embutidos -Enlatados -alcohol
- Diarrea
  - ¿Qué es? { Mayor número de deposiciones diarias y menor consistencia
  - Evitar... { -Ácidos - Irritantes -Bebidas carbonatadas -Embutidos -Enlatados -alcohol
  - Consumir { Fibra soluble
- Estreñimiento
  - ¿Qué es? { Dificultad para evacuar por la motilidad intestinal
  - Evitar... { Alimentos con poca o nada de fibra
  - Consumir { Fibra Insoluble

Aparato Óseo Articular

Comunes del adulto mayor

- Osteoartritis
  - ¿Qué es? { Afecta al cartílago que recubre los huesos de una articulación
- Artritis
  - ¿Qué es? { Enfermedad reumática que incluye la inflamación de una articulación
- Artrosis
  - ¿Qué es? { Enfermedad Degenerativa que afecta a la articulación y cartílago
- Osteoporosis
  - ¿Qué es? { Pérdida de la densidad ósea
- Consumir
  - Alimentos ricos en calcio y fósforo
  - Alimentos con Vitamina D
  - Tomar suficiente agua

Aparato Respiratorio

Comunes del adulto mayor

- Bronquitis Crónica
  - ¿Qué es? { Es una inflamación del revestimiento de los bronquios
  - ¿Qué lo provoca? { - Respirar aire contaminado, - humo - polvo
- Asma bronquial
  - ¿Qué es? { Obstrucción variable y episódica de las vías aéreas
  - ¿Qué lo provoca? { -tapón mucoso - epitelio descamativo, - edema de mucosa - hipertrofia del músculo liso y glandular - el engrosamiento de la membrana basal - infiltrado inflamatorio eosinofílico.
- Enfisema Pulmonar
  - ¿Qué es? { Daños en los sacos de aire de los pulmones (alvéolos)
- Consumir
  - Un aporte adecuado de potasio, fosfatos y magnesio

Enfermedades de la visión y oído

Comunes del adulto mayor

- Cataratas
  - ¿Qué es? { Transparencia y el color del cristalino del ojo disminuye. Conlleva a ceguera
- Glaucoma
  - ¿Qué es? { Enfermedad ocular que deteriora gradualmente la vista
- Sordera
  - ¿Qué es? { Pérdida de audición natural
- Consumir
  - Consumir alimentos con vitamina A
  - Alimentos con Omega-3

UDS 2022) Antología de epidemiología. Consultado el 11 de Junio de 2022. Obtenido de:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>