

nutricion en el adulto mayor

(Paso a paso)

lic. en nutricion

1

Resumen

Datos del Estudio Nacional de Salud y Envejecimiento (mayo, 2020) indican que más del 77% de los adultos mayores sufre al menos una condición crónica, como hipertensión arterial sistémica, diabetes mellitus, cáncer o enfermedad coronaria [3].

2

Hipertensión arterial sistémica:

Es la elevación de la presión arterial por encima de 130/80 mmHg. Con el paso del tiempo las paredes de las arterias se endurecen, son menos elásticas y ofrecen una mayor resistencia, causando que el corazón bombee sangre con más fuerza para mantener una circulación adecuada.

3

Eventos cerebrovasculares:

El riesgo de sufrirlos es mayor con la edad, ya sea por caídas o por una función celular anómala en arterias y venas del cerebro, causando trombosis cerebral o hemorragias intracraneales, entre otros problemas.

4

Insuficiencia cardíaca:

Es la incapacidad del corazón de distribuir la sangre por todo el cuerpo de manera eficiente. Puede darse por una enfermedad cardíaca previa, como un infarto, o por disfunción del músculo cardíaco debido al envejecimiento.

Enfermedades respiratorias:

Las personas de edad avanzada suelen tener una menor capacidad de respuesta inmunológica ante las infecciones de este tipo.