

Jazmín Mazariegos Aguilar

L.N Julibeth Martínez Guillen

Nutrición en adulto mayor

Ensayo

Nutrición 6to cuatrimestre-A

Nutrición

En el

Adulto mayor

El envejecimiento es una más de las etapas de la vida humana y última, se considera a los adultos mayores a partir de la edad de 60 años y en esta etapa el adulto mayor se encuentra en constantes cambios que se producen a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta llegar a la madurez, la persona atraviesa ciertos cambios fisiológicos, psicológicos y sociales y por esta razón se ven problemas ligados al estado nutricional, conocer como es la nutrición en el adulto mayor es importante y en este ensayo vamos a ver como es la nutrición del adulto mayor y las enfermedades más comunes y como a través de su alimentación podemos intervenir.

Existen diferentes tipos de adulto mayor, el primero es el adulto mayor sano el cual goza de buena salud, es independiente, realiza actividad física, y actividades sociales, el segundo adulto mayor es el enfermo el cual tiene aún la capacidad de recuperarse, también es independiente, no necesariamente tiene una enfermedad crónica degenerativa, el tercer adulto mayor es el frágil, tiene pérdida de peso, depresión, enfermedades crónicas degenerativas, y no hay capacidad de recuperarse y el cuarto adulto es el geriátrico el cual necesita cuidado 24/7, baja de peso y siempre se siente en cansancio.

Los cambios del envejecimiento según su apariencia son calvicie, arrugas y resequedad de la piel, encanecimiento del cabello, según su aparato digestivo es una mala absorción intestinal, disfagia, anemia, estreñimiento, y motilidad intestinal, según su aparato de reproducción son la pérdida de la actividad sexual, el climaterio y de fertilidad.

En la alimentación del adulto mayor hay que tener en cuenta ciertos aspectos fisiológicos ya que como se dijo anteriormente experimenta ciertos cambios a comparación de una persona adulta, en el adulto mayor se produce un aumento de masa grasa que pasa de un 15% de su peso corporal y en un hombre adulto mayor es un 30%, también se presenta disminución de su masa ósea esto se da por un déficit de vitamina D pues resulta que tiene menor radiación solar y síntesis cutánea eficaz, también los órganos de los sentidos se van afectando, tanto por el déficit de sentidos como pérdida del oído, déficit visual, sensibilidad gustativa.

En los aspectos básicos de la dieta existen necesidades nutricionales individuales que cambian a medida que vamos envejeciendo, además de la correcta absorción de los alimentos puede que se vea afectada por alguna enfermedad que se presente, los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes que las personas jóvenes pero con cantidades diferentes, se sabe que tienen menor vaciado intestinal y para ayudarlos hay que priorizar la fibra, existen 2 tipos de fibra las insolubles y solubles, la soluble reduce la velocidad del vaciado y la insoluble aumenta la velocidad del vaciado. También existen deficiencias de hierro que es un problema común a medida que envejecemos y genera anemia, los síntomas por esta deficiencia son mareo, cefalea, náuseas e hipotermia.

Las enfermedades más comunes en el adulto son el Parkinson que es un trastorno progresivo que afecta el sistema nervioso, principalmente al movimiento y coordinación sus síntomas son: lentitud en los movimientos, rigidez, movimientos repetitivos de tipo temblor y pérdida de equilibrio, se recomiendan consumir alimentos ricos en vitamina B12 como: pescado, huevo, res, leche, quesos, avena y viseras.

También la desnutrición es uno de los problemas más comunes, existen 2 tipos de desnutrición, la grave y moderada y según su déficit calórico y proteico. Las enfermedades gastrointestinales más comunes en el adulto mayor son la gastritis que es una inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago se recomienda nutricionalmente no consumir alimentos irritantes, café, alcohol, tabaco, cenar tarde y acostarse, se recomienda tomar suficiente cantidad de agua, realizar actividad física y tener una dieta equilibrada y suficiente. En la diarrea existe mayor número de deposiciones diarias o menor consistencia de las mismas, se recomienda suministrar líquidos, electrolitos en casa si es leve y si es grave se recomienda suministrar líquidos por vía venosa y hospitalización. En las enfermedades cardiovasculares está la isquemia: es una reducción de aporte de oxígeno al miocardio menor de 20 minutos y el daño es reversible, la lesión: es una persistencia en el tiempo del déficit de oxígeno mayor de 20 minutos y es reversible, la necrosis es una persistencia durante más de 2 horas y es irreversible. Las enfermedades del aparato óseo, en la artritis es la inflamación del cartílago, la artrosis es la deformación del hueso y las recomendaciones nutricionales son reducir el alcohol, café, drogas, tabaco y aumentar el consumo de hierro, magnesio, calcio, vitamina D. La angina de pecho es una angina miocárdica producida generalmente por aterosclerosis, existen 2 tipos de angina de pecho, la estable que tiene 4 grados y la inestable 3 clases.

El adulto mayor debe tener una buena calidad de vida y todos los seres humanos, debemos tener buenos hábitos alimenticios, la infancia es el momento óptimo para adquirir buenos hábitos alimenticios, ya que desde que nacemos vamos aprendiendo cosas nuevas e incluye hábitos de la familia y nos enseñan a comer a su manera.

Debemos tener buena higiene alimentaria que es un conjunto de condiciones y medidas que se consideran necesarias para garantizar una inocuidad en los alimentos ya que si no tenemos cuidado con nuestros alimentos como frutas, verduras, tubérculos ya que existen virus, bacterias y hongos, debemos desinfectar correctamente los alimentos ya que también existen bacterias como la *Salmonella* spp. Y *Escherichia coli* causantes de infecciones.

Los hábitos de vida que debemos tener para tener una buena calidad de vida son mantener una dieta correcta, una higiene personal adecuada, realizar actividad física y evitar sustancias nocivas, dormir adecuadamente, el promedio de sueño de un adulto joven es de 6-8 hrs, adulto promedio de 5-6 hrs, y adulto mayor de 4-6 hrs, se debe tener todos estos cuidados con adultos mayores ya que muchos no pueden valerse por sí mismos como el adulto mayor geriátrico.

En conclusión un adulto mayor necesita cuidados para tener una vida de buena calidad, debe tener una alimentación adecuada con ciertos cambios como por ejemplo con modificación ya que muchos no cuentan con todas sus dentaduras, no deben de tener insuficiencias de vitaminas.

De la materia de adulto mayor pude aprender que requieren de ciertos cuidados, nutricionalmente aprendí que no es lo mismo a una persona mayor.

Nutrición en el adulto mayor. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 20 de mayo de 2023,
de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LCLNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>