

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Parcial: 3°

Nombre de la Materia: Nutrición en adulto mayor

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°



Lugar y Fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, a 23 de junio de 2023

Enfermedades del adulto mayor

ACIDEZ DE ESTÓMAGO

Especie de quemazón o ardor que sube hasta la laringe

Está asociada

A la edad, al sobrepeso y la obesidad y a los malos hábitos alimenticios por la ingesta de alimentos muy sazonados, o de difícil digestión y a otras acciones inadecuadas

Régimen alimenticio

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

PANCREATITIS AGUDA

Es una enfermedad frecuente en la que se produce una inflamación aguda del páncreas

Régimen alimenticio

- Dieta blanda
- Evite comidas abundantes
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo
- Masticar bien los alimentos
- Evite los zumos de naranja, tomate y las bebidas gaseosas
- Realice cocinados sencillos: hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno
- Evite los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos

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.

Alimentos no recomendados

Alimentos y bebidas muy fríos o muy calientes, pimienta, vinagre, pimienta molido, mostaza, café, té, alcohol

ULCERAS

Las úlceras por presión (UPP) 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, una mayor sequedad y fragilidad

Tratamiento

- Valorar el riesgo nutricional
- Derivar al paciente a servicios especializados
- Determinar los requerimientos energéticos y nutricionales
- La vitamina A aumenta la cantidad de colágeno y la resistencia a la rotura de heridas
- El déficit de vitamina C (escorbuto) es el ejemplo más claro de correlación entre nutrientes y cicatrización de heridas
- El zinc es otro de los micronutrientes que se han relacionado con la cicatrización de heridas

DIARREAS

Aumento en la frecuencia de las deposiciones (más de tres veces al día) acompañada de una disminución de la consistencia de éstas. A veces la diarrea puede contener sangre, moco, pus y alimentos no digeridos

Tratamiento

- Administrar abundantes líquidos
- Los adultos pueden tomar zumo de frutas, bebidas isotónicas, caldos caseros, etc.
- Recomiendan comer arroz blanco, patatas hervidas, zanahorias cocidas, pollo al horno sin piel ni grasa o jamón cocido
- Evitar alimentos que puedan empeorarla como los ricos en grasa, especialmente fritos; con mucha fibra (frutas cítricas), pasteles, galletas, café, etc.

ESTREÑIMIENTO

Se refiere a la dificultad, o tensión, en la defecación y movimientos infrecuentes del intestino durante un largo periodo de tiempo

Síntomas

- Deposición dura/seca
- Hinchazón
- Dolor abdominal

Tratamiento

- Beneficios de una 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 (no parece que una cantidad superior aporte más beneficios)

Pruebas complementarias exámenes de laboratorio

Una analítica elemental, incluyendo hemograma, así como las determinaciones bioquímicas habituales, calcemia y hormonas tiroideas pueden ser de utilidad, para evaluar la condición general del px

Bibliografía

Universidad del Sureste,2023. Antología de nutrición en adulto mayor. PDF. Recuperado el 23 de junio de 2023

[b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604 NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf)