



Nutrición en el adulto mayor

Nombre. Andrea Altuzar Villatoro

Grado y grupo. 6ª

Número de lista. 1

Actividad. Cuadro sinóptico de la 3 unidad

Fecha. 6 de julio del 2023

ENFERMEDADES EN EL AD MAYOR

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

Dado que el aparato digestivo dispone de sus propias reservas, el envejecimiento ejerce sobre su funcionamiento un efecto menor del que ejerce sobre otros sistemas orgánicos, por lo que el envejecimiento es un factor asociado a varios trastornos digestivos.

La edad habitual en la que el aparato digestivo comienza a sufrir trastornos de funcionamiento asociados al envejecimiento está enmarcada en los 50 años.

GASTRITIS

*Los adultos mayores corren mayor riesgo de padecer gastritis porque el revestimiento del estómago tiende a volverse más fino, tienen más probabilidades de tener infección por *Helicobacter pylori* o trastornos autoinmunitarios.*

Dieta recomendada

- Alimentos ricos en fibra como verduras, cereales integrales y frutas.
- Carnes magras.
- Productos lácteos descremados.
- Bebidas no carbonatadas y sin cafeína.

ULCERAS

Las úlceras por presión pueden aparecer en las personas mayores ya que se dan con mayor frecuencia problemas añadidos que colaboran en su aparición: Estancia prolongada en cama o en sillones y falta de movilidad.

Dieta recomendada

- Tener una dieta variada y completa.
- Adecuarla a las necesidades del adulto mayor
- Tomar en cuenta enfermedades que ya tenga
- suplementar con : vitamina A y C, arginina y zinc.
- Hacer estiramientos y caminatas de ser posible.

DIARREAS

Ante pacientes ancianos, que por sus especiales características (estado de salud más frágil, polimedicación, mayor propensión a la deshidratación) constituyen un cierto riesgo en relación con los procesos diarreicos.

Dieta recomendada

- Se recomienda la dieta astringente para una mejor recuperación.
- No consumir irritantes.
- Lácteos.
- Grasas.
- Demasiados azúcares o mucha sal.
- Mantenerse hidratado.

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento o constipación es un problema frecuente en el paciente anciano, suele ser de causa multifactorial y puede comportar complicaciones médicas graves.

Dieta recomendada

- Ejercicio físico y movilidad.
- Dieta rica en fibra.
- Beber líquidos con frecuencia y evitar la deshidratación.
- Evitar el uso sistemático de laxantes.

Bibliografía

Universidad del Sureste, Uds. Antología de nutrición en el adulto mayor, unidad 3. Recuperado el 6 de julio del 2023.