



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Julibeth Martínez Guillen

Nutrición en el adulto mayor

Cuadro sinóptico

Nutrición 6to -A

Enfermedades del aparato digestivo

Gastritis

Las enfermedades digestivas son trastornos del aparato digestivo, que algunas veces se denomina tracto gastrointestinal

Las afecciones pueden ir de leves a serias y comprenden un largo listado

Gastritis
Cáncer de estomago ✨
Estreñimiento
Colitis
Diarrea

La gastritis es la inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago

El revestimiento del estómago contiene células que segregan enzimas y ácido que ayuda en la digestión y cuando se inflama genera molestias

Los alimentos recomendados para la gastritis

- Pasta
- Arroz,
- Pan blanco
- verduras cocidas y sin piel
- patata
- frutas cocidas
- carnes magras
- pescados
- clara de huevo

Alimentos que se deben evitar

- Alimentos y bebidas muy fríos o muy calientes
- Pimienta, vinagre, pimienta molido
- Mostaza, café, té o alcohol.

Recomendaciones a seguir

- Una masticación adecuada y un tiempo adecuado para cada comida
- Evitar el uso prolongad naproxeno, el ibuprofeno o el ácido acetilsalicílico
- Ingerir cantidades pequeñas de comida, aunque con mayor frecuencia

ULCERAS

son un problema de salud con enormes repercusiones a nivel epidemiológico, asistencial y económico,

La etiopatogenia juegan un papel muy importante la presión directa, las presiones tangenciales y la humedad, los cambios fisiológicos en la pie

Nutrición e hidratación

son elementos claves, tanto en la prevención de las heridas crónicas

como en la cicatrización de las heridas al proporcionar al organismo toda una serie de nutrientes básicos para que tenga lugar el proceso de cicatrización

Una dieta adecuada y equilibrada proporcionará los nutrientes que precisa el individuo

Lo protegerá de otros posibles problemas de salud y mejorará su capacidad de resistencia ante las infecciones

Tratamiento

El abordaje de la nutrición de un paciente con UPP debe contemplar los siguientes pasos

valorar el riesgo nutricional y, cuando sea necesario, derivar al paciente a servicios especializados; determinar los requerimientos energéticos y nutricionales.

DIARREAS

Es el 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.

Dependiendo de la persona, esta patología puede ser leve y desaparecer en pocos días o durar más tiempo,

Tratamiento

Depende del diagnóstico y de la gravedad de la diarrea

Leve

Basta con administrar abundantes líquidos en el propio domicilio del paciente

Grave

se acompaña de deshidratación es necesario tratar al paciente en el hospital para administrar líquidos por vía venosa.

Se aconseja evitar alimentos que puedan empeorarla

como los ricos en grasa, especialmente fritos; con mucha fibra (frutas cítricas), pasteles, galletas, café, etc.

Cuando la diarrea se detenga, el paciente podrá volver a llevar su alimentación habitual

ESTREÑIMIENTO

¿Qué es?

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

Se ha clasificado como primario y secundario.

El estreñimiento primario

Esta asociado a una dieta inadecuada y baja en fibra

El estreñimiento secundario

puede ser causa de una enfermedad o terapia con medicamentos.

sintomas

incluyen deposición dura/seca, hinchazón y dolor abdominal, las definiciones de la función normal del intestino varían

Pero se ha sugerido como patrón normal una frecuencia de entre tres veces al día y tres veces a la semana.

Es recomendable

consumir un dieta rica en fibra soluble e insoluble

Bibliografía:

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-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>