

## Cuadro sinoptico

**Nombre de alumno:** Carla Karina Calvo Ortega

**Nombre del profesor:** LN. Julibeth Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:** Enfermedades en el adulto mayor

**Materia:** Nutrición en el adulto mayor

**Grado:** Sexto cuatrimestre

**Grupo:** LNU17EMC0121-A

# ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO CON SU REGIMEN ALIMENTICIO

## ENFERMEDADES DIGESTIVAS

Son trastornos del aparato digestivo, que algunas veces se denomina tracto gastrointestinal (GI)

Es cualquier problema de salud que ocurre en el aparato digestivo. Las afecciones pueden ir de leves a serias.

## ACIDEZ DE ESTÓMAGO

Es una especie de quemazón o ardor que sube hasta la laringe.

Su aparición 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, como tumbarse tras las comidas.

## PANCREATITIS AGUDA

Enfermedad frecuente en la que se produce una inflamación aguda del páncreas

- Los casos más frecuentes, la inflamación cesa y va seguida de un proceso de reparación y cicatrización
- Casos menos frecuentes, la inflamación comienza a afectar a otros sistemas (circulatorio, respiratorio o excretor renal), dando lugar a un fallo orgánico o incluso el fallecimiento del px.

## DIETA BLANDA

Es una dieta de fácil digestión que está indicada en pacientes que han padecido alguna enfermedad del aparato digestivo como es el caso de la Pancreatitis Aguda

Solo se recomienda como parte de la progresión alimentaria hasta alcanzar una dieta completa, una vez que haya finalizado la fase aguda de la enfermedad

# GASTRITIS

## ¿QUE ES?

Inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago.

El revestimiento del estómago contiene células que segregan enzimas y ácido que ayudan en la digestión y que cuando se inflama ocasiona molestias.

## 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 PROHIBIDOS

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

## COMO PREPARAR LOS ALIMENTOS

Los alimentos se deben preparar hervidos, al horno, a la plancha o al grill, evitando las frituras.

# ULCERAS

## ¿QUE ES?

Las 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, son factores favorecedores de producción de UPP en la población geriátrica.

## ¿QUE ES NECESARIO?

La nutrición y la hidratación son elementos claves, tanto en la prevención de las heridas crónicas, principalmente las UPP, 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.

## TRATAMIENTO

1. Valorar el riesgo nutricional.
2. Cuando sea necesario, derivar al paciente a servicios especializados.
3. Determinar los requerimientos energéticos y nutricionales.
4. Seleccionar la vía de administración y/o soporte nutricional más adecuada.
5. Evaluar la efectividad de las intervenciones y monitorizar posibles complicaciones

## TENER EN CUENTA

1. Necesidades nutricionales específicas en cuanto a edad y estado de salud del paciente.
2. Los suplementos de vitamina A aumentan la cantidad de colágeno y la resistencia a la rotura de heridas.
3. El déficit de vitamina C (escorbuto) es el ejemplo más claro de correlación entre nutrientes y cicatrización de heridas.
4. El zinc es otro de los micronutrientes que se han relacionado con la cicatrización de heridas.

# DIARREA

## ¿QUE ES?

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

- Si es leve basta con administrar abundantes líquidos en el propio domicilio del paciente.
- Si la diarrea es grave y se acompaña de deshidratación es necesario tratar al paciente en el hospital para administrar líquidos por vía venosa.

## SE PUEDE CONSUMIR

Los adultos pueden tomar zumo de frutas, bebidas isotónicas, caldos caseros, etc., respecto a las comidas, los expertos recomiendan comer arroz blanco, patatas hervidas, zanahorias cocidas, pollo al horno sin piel ni grasa o jamón cocido, entre otros.

## SE DEBE EVITAR

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

## ¿QUE ES?

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

## SINTOMAS

- Deposición dura/seca.
- Hinchazón.
- Dolor abdominal

## SE CLASIFICA

Primario o simple

Asociado a una dieta inadecuada y baja en fibra, deshidratación, movilidad reducida, retención de evacuación fecal y tono muscular reducido

Secundaria

Puede ser causa de una enfermedad o terapia con medicamentos.

## CONSUMIR

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).

## Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2023). Antología nutrición en el adulto mayor. Unidad 3. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>