



Diego Jiménez Villatoro.

L.N. Julibeth Martinez Guillén.

Cuadro sinóptico.

Nutrición en el adulto mayor.

Sexto cuatrimestre.

Nutrición – A.

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

APARATO DIGESTIVO

Está compuesto por el esófago, el estómago, los intestinos grueso y delgado, el hígado, el páncreas y la vesícula biliar.

ENFERMEDADES DIGESTIVAS MÁS COMUNES

Encontramos a la gastritis, la úlcera péptica, el cáncer de estómago, los cálculos biliares, el cáncer colorrectal, la hepatitis, pancreatitis, la colitis o el síndrome del intestino irritable.

ACIDEZ DEL ESTÓMAGO

Es muy frecuente y casi todo el mundo la ha padecido en alguna ocasión, aunque hay personas que la sufren permanentemente.

Identificar y evitar los alimentos que le producen síntomas. De manera 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.

La 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

GASTRITIS

¿QUÉ ES?

Es la 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.

TIPOS DE PREPARACIÓN

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

ALIMENTOS A EVITAR

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

TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN

Como norma general, se aconseja ingerir cantidades pequeñas de comida, aunque con mayor frecuencia como por ejemplo, cinco veces al día.

ULCERAS

¿QUÉ SON?

Son un problema de salud con enormes repercusiones a nivel epidemiológico, asistencial y económico, que inciden en la calidad de vida de los pacientes que las sufren.

Las úlceras por presión son un problema multicausal en cuya etiopatogenia juegan un papel muy importante la presión directa, las presiones tangenciales y la humedad.

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

Son elementos claves, tanto en la prevención de las heridas crónicas, principalmente las úlceras por presión, como en la cicatrización de las heridas

Ya que proporciona al organismo toda una serie de nutrientes básicos para que tenga lugar el proceso de cicatrización.

TRATAMIENTO

El abordaje de la nutrición de un paciente con úlceras por presión debe contemplar los siguientes pasos

Valorar el riesgo nutricional.
Si es necesario, derivar al paciente a servicios especializados.

Determinar los requerimientos energéticos y nutricionales.

Seleccionar la vía de soporte nutricional más adecuada.

DIARREA

¿QUÉ ES?

Se denomina así al aumento en la frecuencia de las deposiciones al menos más de tres veces al día, acompañada de una disminución de la consistencia de éstas.

En ocasiones la diarrea puede contener sangre, moco, pus y alimentos no digeridos.

RECOMENDACIONES

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.

NO CONSUMIR

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

TRATAMIENTO

Depende del diagnóstico y de la gravedad de la diarrea

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.

ESTREÑIMIENTO

¿QUÉ ES?

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

SÍNTOMAS

Incluyen deposición dura y seca, hinchazón y dolor abdominal.

CLASIFICACIÓN

Estreñimiento primario

Puede estar asociado a una dieta inadecuada y baja en fibra, deshidratación, movilidad reducida, retención de evacuación fecal y tono muscular reducido.

Estreñimiento secundario

Puede ser causa de una enfermedad o terapia con medicamentos.

EXAMENES 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 paciente, detectar signos de alarma o una condición endocrino-metabólica.

Bibliografía:

- Nutrición en el adulto mayor. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado 10 de junio de 2023, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/d53e94b5c0ed9b616ba0fa90169cdf73-LCLNU604%20NUTRICIONADULTOMAYOR.pdf>