



Nombre del Alumno: Alejandra Perez Gomez

Nombre del tema: Sintesis

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Adulto mayor

Nombre de la Licenciatura: Nutricion

Cuatrimestre: Sexto

Fecha: 29 de Julio del 2023

En la materia de adulto mayor comenzamos viendo el concepto de “salud”, que se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social donde no solamente es la ausencia de dolencias o enfermedades, con el fin de permitir a la persona una vida productiva. Al igual conocimos la definición del envejecimiento que son los cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta la senescencia, pasando por la madurez.

Dentro de esta materia lo más resaltante es la senectud que es la etapa del adulto mayor “vejez”, junto con la geriatría que es una ciencia que se encarga del cuidado de salud del adulto mayor. El adulto mayor se clasifica en cuatro etapas: sano que el adulto goza de buena salud, es independiente, realiza actividad física y realiza actividades sociales, adulto enfermo, tiene capacidad de recuperación independiente, consta de enfermedades reversibles o controlables, adulto frágil, pérdida de peso, depresión, ansiedad, mantiene enfermedades crónicas degenerativas y no hay una capacidad de recuperarse y el adulto post geriatrico, necesita apoyo las 24 hrs, es dependiente, debilidad muscular, bajo peso.

La salud y alimentación en el adulto mayor, se produce un aumento de la masa grasa que es de un 30% de peso corporal, una disminución de la masa ósea en relación al déficit de vitamina D por su reducción de la ingesta, los órganos de los sentidos se ven afectados tanto por el déficit visual como pérdida de oído, olfato y sensibilidad gustativa. La fibra es uno de los componentes importantes en la dieta y se conocen dos tipos de fibra, la fibra soluble: que atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión y la encontramos en alimentos como, cebada, nueces, semillas, tortillas, lentejas. La fibra insoluble: se encuentra en alimentos como, salvado de trigo, granos integrales, verduras.

Cuando entramos a la etapa del adulto mayor adoptamos diversas patologías y una de las más comunes es la del parkinson que se define como un trastorno progresivo que afecta el sistema nervioso, principalmente al movimiento y coordinación. Los síntomas más usuales son la lentitud en los movimientos, rigidez, movimientos repetitivos de temblor y la pérdida del equilibrio, también un factor muy importante y resaltante en esta etapa es la desnutrición que incluye un espectro de manifestaciones clínicas condicionadas por la edad de la persona, la gravedad y la duración de las deficiencias, consta de dos tipos: primaria (alimentaria) y la secundaria (como aplicación de enfermedades).

La obesidad sarcopenia se refiere a la ocurrencia simultánea de un exceso de grasa corporal y de una pérdida significativa de la masa muscular y de la fuerza. Las principales consecuencias en el adulto mayor puede ser la sarcopenia, osteopenia, anemia, fracturas frecuentes.

Hay cambios ligados al envejecimiento como la apariencia: encanecimiento del cabello, calvicie y arrugas y sequedad de la piel, la salud bucal: caries y endotelismo, aparato digestivo: la mala absorción intestinal, estreñimiento, anemia, disfagia, metabolismo y composición corporal: desnutrición, disminución del apetito, sarcopenia, inmunosupresión, sistema cardiovascular y respiratorio: hipertensión, taquicardia aun en reposo y disminución de la capacidad pulmonar u oxigenación, sistema nervioso y alteraciones perceptuales: confusión mental, respuestas retardadas, memoria visual disminuida, sistema musculoesquelético, alteraciones motoras: disminución de la AF, pérdida de la flexibilidad y acortamiento de la columna, y la reproducción: pérdida de actividad sexual, pérdida de la fertilidad.

Al hablar de adulto mayor nos estamos refiriendo a un proceso llamado senectud el cual es paulatino en donde el organismo alcanza la madurez y el índice catabólico aumenta generando mayor probabilidades de enfermarse y morir, en donde se presentan padecimientos como: pérdida del percepción del olfato, oído y gusto y pérdida de masa ósea.

Para una alimentación saludable y equilibrada en el adulto mayor es importante considerar los requerimientos, proteínas: consumo de carnes magras 60%, grasas: 25-30% y los hidratos de carbono: 50-60% complejos.

Hablamos también de la dieta mediterránea la cual consta del aceite de olivo como grasa culinaria, frutas y verduras de manera frecuente entre 4 a 5 raciones por día, cereales legumbres y frutos secos, consumo elevado de pescado 2 raciones por semana y el consumo bajo de carnes y derivados. Debe tener una variedad y equilibrio, evitando ácidos grasos saturados, sal y azúcar, optar por consumir alimentos asados, hervidos o al vapor.

Al hablar más sobre el adulto mayor podemos enfocarnos en las enfermedades que en esta etapa se pueden presentar empezando por las enfermedades del aparato circulatorio que lo conforman: el corazón, venas, arterias y la sangre. Los aneurismas que se conocen como la cavidad globosa en las arterias, comúnmente se dan en el cerebro, pulmones o en el corazón lo que provoca hemorragias, fatiga o pérdida del equilibrio, la dieta recomendada al padecer un aneurisma es recomendable una dieta baja en ácidos grasos, evitar grasas saturadas y azúcares refinados y sodio, tenemos también los ECV (accidente cerebrovascular), y sucede por la ruptura o reducción de algún caso sanguíneo en el cerebro y se recomienda una dieta modificada en consistencia. Aterosclerosis es una de las enfermedades caracterizada por la formación de una placa de ateroma y consiste en un depósito de lípidos en la pared vascular, la cual con el tiempo se endurece y provoca una disminución de la luz del vaso sanguíneo, en esta enfermedad se recomienda una dieta baja en colesterol y TG, baja en azúcares o HC simples y baja en lípidos y la más común la hipertensión arterial que es la elevación de la tensión o presión arterial sanguínea y para ello se recomienda una dieta eliminando el sodio y asegurar la ingesta de agua de manera correcta.

Por otra parte vimos la circunferencia de brazo, que se toma de la parte media del brazo (punta del hombro y cabeza del codo), los pliegues cutáneos como el perímetro de pantorrilla que va de la parte más ancha entre la distancia del tobillo y la rodilla.

Y destacamos algunas formulas como la de determinar la complejión corporal del adulto mayor: anchura de codo entre talla por 100, la evaluación de la complejión corporal: $cc = (ac/t) \times 100$, determinar la complejión: $estatura(cm) / circunferencia\ de\ muñeca\ (cm)$ y la estimación de peso: $peso = (0.98 \times cb) + (0.40 \times pliege\ se) + (0.87 \times ar) + (1.27 \times pp) - 62.35$.

La gastritis que es una inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago, la diarrea que es el mayor número de deposiciones diarias menor consistencia, existen dos tipos la leve y la grave, el estreñimiento dificultad para evacuar debido a la motilidad intestinal alterada lenta o. Infrecuente por un largo período y hay dos tipos primario y secundario, para un adulto mayor pueden ser muy usuales estos padecimientos y suelen presentarlos con frecuencia. También con el paso del tiempo ellos pueden padecer la artritis conocida como la inflamación del cartílago, con incapacidad funcional y dolor y la artrosis que es la deformación del hueso, que se presenta con dolor, desgaste, incapacidad, pérdida de fuerza, y se recomienda no consumir alcohol, tabaco, drogas y café, consumir vitamina D, calcio.

Cuando hablamos de calidad de vida y salud tenemos una interacción constante entre: lo económico, social, necesidades individuales, libertad emocional, entorno ecológico, salud y enfermedad, personal y comunidad, y nos sirve en un paciente para medir su estado de salud, como herramienta para emitir un diagnóstico, y lo podemos realizar por medio del estado físico, social y cognitivo.

Adaptando los hábitos alimenticios que son los patrones de alimentos que se van adoptando a los gustos y preferencias, que comienzan desde la familia, estos hábitos pueden emplearse desde la infancia. Al hablar de calidad podemos tener referencia a la higiene alimentaria que es el conjunto de condiciones y medidas que se consideran necesarias para garantizar la inocuidad de los alimentos.

Los hábitos de vida y mantención de la salud se proporcionan por una dieta correcta, una higiene personal adecuada, calidad de sueño óptimo, el realizar actividad física y el evitar consumir sustancias nocivas, el sueño es fundamental para un buen descanso ya que debemos dormir a nuestras horas que por lo regular son 6-8 hrs y en un adulto mayor es un promedio de 4-6 hrs, el hecho de no realizar este promedio pueden verse alteraciones emocionales, metabólicas, auditivas, estrés.

En todo este curso de la materia de adulto mayor, en la última unidad vimos temas que fueron muy resaltantes para mí como lo fue la salud mental, que atribuye factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, algunas enfermedades se involucran a la salud mental de un adulto mayor como pueden ser, el Alzheimer, Parkinson y la demencia senil.

Así también algo fundamental que todos debemos tener es una buena higiene personal para conservar nuestra salud y prevenir enfermedades, sobre todo un adulto mayor debe realizar una buena higiene del cuerpo, la cara, el cabello, las uñas, manos, pies, genitales, dientes, oídos y axilas, que son partes del cuerpo que deben mantenerse siempre higiénicas. Dentro de estos temas va de la mano el autocuidado de la salud que es la aptitud para realizar acciones de forma voluntaria y sistemática con la finalidad de conservar la salud. Influyendo cuatro tipos que toda persona percibe en su día a día, físico, emocional, social y espiritual, y con ellos podemos tener un entorno beneficioso de nosotros mismos, es un tema muy importante para mí y uno con los que más me identifique ya que si uno no se autocuida tendemos a ser siempre negativos y no explorarnos más a uno mismo. La familia puede tomar un papel muy importante para uno mismo y se puede definir como el conjunto de personas que comparten una misma residencia cuidando y protegiendo.

Llegar a la etapa de la senectud es complicada ya que trascienden muchos cambios que pueden involucrar la vida de un adulto, es por eso que así como gozamos de nuestra juventud, también podemos disfrutar de nuestra vejez siempre y cuando llevemos una calidad de vida buena o controlable y aceptar los cambios físicos que el cuerpo va haciendo conforme los años van pasando y tener acciones preventivas enfocadas a nuestra salud: el no fumar, no beber, mantener un peso adecuado, un porcentaje de grasa corporal y masa muscular adecuado, llevar una dieta adecuada, realizar actividades físicas, mantener una buena salud mental y higiene adecuada.

Bibliografía

Universidad del Sureste 2023. Antología de nutrición y salud en el adulto mayor. Unidad 4. Recuperado el 27 de Julio de 2023.