



NOMBRE DE ALUMNO: MONTSERRAT HERNÁNDEZ REGALADO

NOMBRE DEL PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO

MATERIA: NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

GRADO: SEXTO CUATRIMESTRE

GRUPO: LNU17EMC0121-A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A: 29 DE JULIO DEL 2023

En este ensayo se tocarán temas relacionados con la alimentación de un Adulto mayor y de porque es tan importante cuidar de sus buenos hábitos

Durante todo el curso de 6to cuatrimestre en la carrera de nutrición pudimos aprender cómo tratar a un adulto mayor, comenzado por que considera a este a las personas mayores a 60 años.

El envejecimiento es el proceso que transcurre a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta la senescencia, pasando por la madurez

Podemos clasificar al adulto mayor según su estado de salud, puede ser:

Sano: goza de buena salud (medico-social), es capaz de hacer act. Física, act. Sociales, etc.

Enfermo: ya existen enfermedades reversibles, sigue siendo independiente

Frágil: Pérdida de peso, depresión, ansiedad, enfermedades crónico degenerativas, no hay capacidad de recuperación

Geriátrico: necesita de apoyo médico 24 hrs, es dependiente, tiene debilidad muscular, bajo peso, cansancio y sarcopenia.

Al llegar a los 60 años, los adultos mayores sufren de cambios de aspecto fisiológico, se pudo aprender que hay un aumento de la masa grasa de un 15% a un 30%, al contrario de la masa ósea, donde hay una disminución por una relación al déficit de vitamina D por reducción de su ingesta, menor radiación solar y síntesis cutánea eficaz, también los órganos de los sentidos se van afectando, tanto por el déficit visual como la pérdida de oído, olfato y la sensibilidad gustativa debido a esto desarrollan múltiples enfermedades .

las enfermedades más comunes en el adulto mayor, como lo son:

Parkinson: Trastorno progresivo que afecta el sistema nervioso, principalmente al movimiento y coordinación, en sus síntomas encontramos la lentitud del movimiento, la rigidez, los movimientos repetitivos de tipo temblor y la pérdida del equilibrio.

Desnutrición: Incluye un espectro de manifestaciones clínicas condicionadas por la edad de la persona, la gravedad y la duración de las deficiencias, su causa y su asociación con otras alteraciones o procesos infecciosos, de la desnutrición encontramos dos tipos, la primaria (alimentaria) y la secundaria (complicación de enfermedades), encontramos otra clasificación de la desnutrición según su déficit la calórica (desarrollo gradual, pérdida muscular y grasa, no hay pérdida de proteínas en orina), la proteica (desarrollo rápido, pérdida de proteínas en orina y existen edemas) y la mixta (primero presenta desnutrición calórica y se agudiza).

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. esto

provoca una obesidad y una pérdida de tejido muscular.

Sarcopenia: Pérdida de la masa muscular, la fuerza y la función del músculo esquelético

Aneurisma: Es una cavidad globosa en arterias, son comunes en el cerebro, pulmones y corazón, estos aneurismas pueden provocar hemorragia, fatiga, pérdida de equilibrio y habla. Existen dos tipos, aneurisma sacular y aneurisma fusiforme

En esta enfermedad se debe de manejar una dieta baja en ácidos grasos y dependerá de las demás condiciones del paciente y se debe asegurar la ingesta de líquidos, frutas y verduras, y evitar grasas saturadas, azúcares refinados y sodio.

Accidente cerebrovascular: Sucede por la ruptura o reducción de algún vaso sanguíneo en el cerebro. Ocasiona la pérdida de fuerza de las extremidades, un habla impedida, una comprensión mermada, la pérdida del equilibrio o de la coordinación, los mareos y la pérdida de visión, en el peor de los casos, la muerte.

Para tratarlo se debe de dar una dieta modificada en consistencia o en nutrientes y evaluando el estado de consciencia.

Aterosclerosis: Es una enfermedad caracterizada por la formación de una placa de ateroma que 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 afectado. Para tratar esta enfermedad se debe de disminuir el colesterol y triglicéridos, para esto se restringe el consumo de lípidos y carbohidratos simples.

Gastritis: Es la inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago.

Diarrea: Es cuando existe un mayor número de deposiciones diarias y de menor consistencia de las mismas (mayor a 3 veces y un aspecto pastoso a líquido). Hay dos tipos de diarrea, la leve (suministrar líquidos y electrolitos en casa, se recomienda reposo) y la grave (se debe de suministrar líquidos por vía venosa y hospitalización)

Estreñimiento: Es la dificultad para evacuar debido a motilidad intestinal alterada las deposiciones son duras y secas, causa dolor abdominal y se considera un estreñimiento grave cuando el número de deposiciones es menor a 3 veces por semana. Hay dos tipos, el primario (por dieta inadecuada y carente de fibra) y el secundario (es consecuencia de alguna patología o tratamiento farmacológico).

Para tratarla se recomienda una dieta adecuada a las necesidades del paciente, se debe asegurar la correcta hidratación, y el consumo de frutas y verduras

Artritis: Es la inflamación del cartílago.

Artrosis: Es la deformación del hueso.

Hipertensión arterial: Es la elevación de la tensión arterial sanguínea. Se debe de eliminar el sodio de la dieta y asegurar la ingesta de agua de manera correcta.

Infarto agudo al miocardio: Es una necrosis miocárdica que se produce como resultado de la obstrucción aguda de una arteria coronaria.

Angina de pecho: Es una isquemia miocardiática producida generalmente por aterosclerosis, esto causa una disminución en la irrigación sanguínea, se sufre de un dolor retroesternal, hay dos tipos, la angina de pecho inestable y estable.

Mencionamos ya la mayoría de las enfermedades que sufre más comúnmente el adulto mayor, en las últimas dos se mencionaron unos términos que no habíamos escuchado aun y entonces los definimos.

Isquemia: Reducción del aporte de oxígeno al miocardio menor de 20 minutos y el daño es reversible.

Lesión: Persistencia en el tiempo del déficit de oxígeno mayor a 20 minutos y el daño aún es reversible en gran parte.

Para concluir con este ensayo, como bien aprendimos el adulto mayor es en quien recaen muchas enfermedades por distintos factores, debido a esto es de suma importancia cuidar la alimentación de estas personas, ya que podríamos ayudarlos a prevenir e incluso controlar muchas enfermedades, ya que así como vimos con unos buenos hábitos alimenticios podemos mejorar la calidad de vida de nuestros adultos mayores

FUENTE DE CONSULTA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>