

Ensayo

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Parcial: 4°

Nombre de la Materia: Nutrición en adulto mayor

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°



Lugar y Fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, a 24 de julio de 2023

En la primera unidad iniciamos hablando sobre la salud y a esta la podemos definir como un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Como bien sabemos el envejecimiento es una etapa en la cual hay cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta la senescencia, pasando por la madurez. En México se considera adulto mayor a partir de los 60 años.

Al adulto mayor se le clasifica en:

- Sano: goza de buena salud, es independiente, puede realizar actividad física y social.
- Enfermo: capacidad de recuperación independiente, enfermedades reversibles o controlables.
- Frágil: enfermedades crónicas degenerativas, pérdida de peso, depresión, ansiedad, no hay capacidad de recuperarse.
- Geriátrico: necesita apoyo médico 24 hrs, es dependiente, hay debilidad muscular, bajo peso, cansancio y sarcopenia.

Un adulto mayor necesita los mismos nutrientes que los jóvenes, pero en cantidades diferentes, para ellos la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento. Existen dos tipos de fibra: la soluble que atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión, la podemos encontrar en semillas, cebada, salvado de avena, pan, chicharos, lentejas, plátano y en algunas verduras; y la fibra insoluble aumenta la velocidad del vaciado y la encontramos en el salvado de trigo, verduras y granos integrales.

El Parkinson es un trastorno progresivo que afecta el sistema nervioso, principalmente el movimiento y la coordinación, los síntomas de esta patología son: lentitud de movimientos, rigidez, movimientos repetitivos de temblor y pérdida del equilibrio.

Los adultos mayores los cambios fisiológicos y patológicos, inducen a una disminución de la medida de la talla, la desnutrición, sarcopenia y osteopenia son condicionantes de la disminución de la talla.

La obesidad sarcopenia es la ocurrencia simultánea de un exceso de grasa corporal y de una pérdida significativa de la masa muscular y de la fuerza.

Tienen cambios por envejecimiento como es en la apariencia, salud bucal, en el aparato digestivo, metabolismo y composición corporal, sistema cardiovascular y respiratorio, sistema nervioso y alteraciones perceptuales, sistema músculo esquelético, alteraciones motrices y en la reproducción.

La senectud es un proceso paulatino en el cual el organismo alcanza la madurez y el índice catabólico aumenta generando mayor probabilidad de enfermarse y morir.

Dieta mediterránea

Esta dieta se basa en:

- Aceite de olivo como grasa culinaria

Frutas y verduras de manera frecuente entre 4 o 5 raciones por día

- Cereales, legumbres y frutos secos
- Consumo elevado de pescado (2 raciones por semana)
- Consumo bajo de carnes y derivados cárnicos
- Evitar ácidos grasos saturados, sal y azúcar
- Optar por alimentos asados, hervidos, al vapor y crudo
- Optar por alimentos picados, triturados, puré, etc.

Enfermedades del aparato circulatorio

- Un evento cerebrovascular se da por la ruptura de algún vaso sanguíneo en el cerebro.
- La aterosclerosis es la formación de una placa de ateroma la cual 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.
- Como bien sabemos la hipertensión arterial es la elevación de la tensión arterial o presión arterial sanguínea.

- El infarto agudo al miocardio o también conocido como IAM es producido por la obstrucción aguda de una arteria coronaria.
- La angina de pecho es un dolor o molestia en el pecho que se siente cuando no hay suficiente irrigación sanguínea al musculo cardiaco, se divide en dos tipos: la estable, la cual se clasifica en cuatro grados y la inestable se clasifica en tres clases.
- Isquemia: es la reducción del aporte de oxígeno al miocardio menor de 20 min.
- Lesión: persistencia en el tiempo del déficit de oxígeno, mayor de 20 min.
- Necrosis: persistencia durante más de 2 hrs del déficit de oxígeno.

Abarcamos un poco el tema de enfermedades del aparato digestivo y son: cáncer esofágico, gastritis, úlceras, diarrea esta se clasifica en leve o grave y el estreñimiento el cual se clasifica en primario y secundario.

Vimos también que la artritis es una inflamación del cartílago y la artrosis es la deformación del hueso.

Ya en la ultima unidad hablamos sobre la calidad de vida y salud, la cual, tiene una interacción constante entre: económico, social, necesidades individuales, libertad emocional, entorno ecológico, salud y enfermedad, personal y comunidad.

Un habito alimenticio son patrones de consumo de alimentos que comienzan en la familia y se adaptan paulatinamente de acuerdo a gustos y preferencias.

La infancia es el momento optimo para adquirir buenos hábitos alimentarios.

En cambio, en la adolescencia los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta.

La higiene alimentaria es un conjunto de condiciones y de medidas que se consideran necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos.

Las sustancias antinutritivas son las que están presentes en los alimentos que inhiben la absorción, asimilación o digestión de nutrientes específicos. Pueden ser como los inhibidores de proteasas, anti tripsina, anti amilasas y anti vitaminas.

Los oxalatos pueden llegar a intervenir en el metabolismo de Ca, Fe, Mg y Zn.

Hábitos de vida y mantención de la salud

- Dieta correcta
- Higiene personal
- Calidad de sueño óptimo
- AF
- Contención del estrés
- Evitar sustancias nocivas
- Planificar actividades diarias

La salud mental son factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos.

La higiene personal nos sirve para conservar la salud y prevenir enfermedades. Por lo tanto, el autocuidado es una aptitud para realizar acciones de forma voluntaria y sistemática; existen cuatro tipos que son: físico, emocional, social y espiritual.

A la familia la podemos definir como un conjunto de personas que comparten una misma residencia, el papel que cumple es educativo, social y preventivo-salubridad.

Los controles preventivos son una medida que se toma de forma anticipada para evitar que suceda algo negativo.

El tema que mas llamo mi atención fue conocer las características psicológicas y los cambios que se dan en el envejecimiento tanto en lo físico, psicológico o metabólico, también me gusto aprender las formulas para sacar el peso habitual y el porcentaje de peso habitual, también el como sacar la estimación de talla por altura de rodilla.

Bibliografía

Universidad del Sureste, 2023. Antología de nutrición en adulto mayor. PDF. Recuperado el 24 de julio de 2023

[b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604 NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604_NUTRICION_EN_EL_ADULTO_MAYOR.pdf)