



Nombre de alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.

Nombre del trabajo: SINTESIS

Materia: Nutrición en el Adulto Mayor

Grado: 6º Cuatrimestre.

Parcial: 4.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 26 de Julio de 2023.

En la presente síntesis de la materia de Nutrición en el Adulto Mayor de la Licenciatura en Nutrición, se llevará a cabo un análisis de lo visto durante el cuatrimestre enfocado en el Adulto Mayor.

Comenzamos definiendo a la salud como un estado de completo bienestar tanto físico, mental y social, y no solamente la ausencia de dolencias a enfermedades. Al mismo tiempo definimos al envejecimiento como los cambios estructurales que se producen a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta la senescia, pasando por la madurez.

Una vez teniendo estos conceptos, vimos que en México se considera a un adulto mayor a partir de los 60 años, además, este se le puede clasificar en:

- **Sano:** se refiere al adulto mayor que goza de buena salud, es independiente, puede realizar actividad física y social.
- **Enfermo:** Se refiere a aquellos que tienen capacidad de recuperación, son independientes, tienen enfermedades reversibles o controlables.
- **Frágil:** se refiere a aquellos que tienen enfermedades crónico degenerativas y no hay capacidad de recuperarse, y a la pérdida de peso, depresión, ansiedad.
- **Geriátrico:** se refiere a aquellos que son dependientes, necesitan apoyo médico las 24 horas, tienen debilidad muscular, tiene bajo peso, cansancio y sarcopenia.

En el adulto mayor, las principales consecuencias de la malnutrición podemos encontrar: sarcopenia, osteopenia, disminución de la capacidad respiratoria, fracturas frecuentes, anemia, trastornos cognitivos e inmunosupresores y obesidad sarcopenica.

En el envejecimiento, suceden diferentes tipos de cambios, dentro de los cuales y más destacados podemos encontrar:

Cambios psicológicos:

- Crisis dependiente financiera o física hacia familiares.
- Depresión por pérdidas múltiples.

Cambios en la apariencia:

- Encanecimiento del cabello
- Calvicie
- Arrugas y resequedad de la piel

Cambios en la Cavidad Bucal:

- Caries
- Edentulismo

Cambios en el Aparato Digestivo:

- Mala absorción intestinal
- Motilidad intestinal alterada
- Estreñimiento
- Anemia
- Multiplicación de flora bacteriana
- Disfagia

Cambios en el Metabolismo y Composición Corporal:

- Desnutrición
- Aumento significativo de tejido adiposo
- Disminución del apetito
- Hipercolesterolemia
- Reducción del GEB
- Sarcopenia
- Inmunosupresión
- Disminución de la tolerancia a la glucosa

Cambios en el Sistema Cardiovascular y Respiratorio:

- Hipertensión
- Taquicardia aún en reposo
- Disminución de la capacidad pulmonar u oxigenación

Cambios en el Sistema Nervioso y Alteraciones Perceptuales:

- Confusión mental
- Disminución en la capacidad de prestar atención
- Respuestas retardadas
- Memorias visuales disminuida
- Reducción de la capacidad auditiva, olfativa y gustativa
- Disminución de la sensibilidad táctil

Cambios en el Sistema Músculo Esquelético, Alteraciones Motrices:

- Disminución de la AF
- Pérdida de la flexibilidad
- Disminución de la coordinación motriz
- Acortamiento de la columna
- Disminución de la densidad ósea

Cambios en la Reproducción:

- Climaterio
- Pérdida de la actividad sexual
- Pérdida de la fertilidad

Dentro de los padecimientos más comunes que se pueden encontrar en el adulto mayor destacan:

- Pérdida de percepción del olfato, oído y gusto.
- Pérdida de masa ósea.
- Aumento de la adiposidad.

También, aprendimos que la dieta mediterránea se basa en:

- Aceite de olivo como grasa culinaria
- Frutas y verduras de manera frecuente entre 4 o 5 raciones al 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.

Además, vimos que el Aparato Circulatorio está conformado por el corazón, las venas, las arterias y la sangre. De este aparato se derivan diferentes patologías, dentro de las cuales destacan:

- **Aneurismas:** Son cavidades globosas en las arterias, son comunes en cerebro, pulmones y corazón. Puede provocar hemorragia, fatiga, pérdida de equilibrio, habla, etc.
- **Evento Cerebrovascular:** Sucede por la ruptura o reducción de algún vaso sanguíneo en el cerebro.
- **Infarto Agudo al Miocardio:** Se refiere a la necrosis del miocardio que se produce como resultado de la obstrucción aguda de una arteria coronaria.
- **Angina de Pecho:** Se refiere a un dolor en el pecho ocasionado por una disminución de la irrigación sanguínea en el corazón. Existen dos tipos de angina: la angina estable que contiene 4 grados y la angina inestable que contiene 3 clases.
- **Ateroesclerosis:** Enfermedad caracterizada por la formación de una placa de ateroma que consiste en un depósito de lípidos en la pared vascular.
- **Hipertensión Arterial:** Se refiere a la elevación de la tensión arterial o presión arterial sanguínea.

De igual forma, aprendimos acerca de enfermedades cardiovasculares, dentro de las cuales podemos encontrar:

- **Isquemia:** Reduce el aporte de oxígeno al miocardio durante 20 minutos. El daño que provoca es reversible.
- **Lesión:** Déficit de oxígeno en más de 20 minutos. El daño que provoca es aun reversible.
- **Necrosis:** Déficit de oxígeno por más de 2 horas. El daño que puede manejar es irreversible.

También, aprendimos que dentro de las Enfermedades Digestivas que se pueden encontrar en el Adulto Mayor podemos encontrar gastritis, colitis, ulcera péptica, cáncer de estómago, litiasis biliar, cáncer colorectal, hepatitis y pancreatitis. Estas, requieren una dieta blanda de fácil digestión y fácil masticación, en donde estará permitido consumir alimentos copiosos, el consumo de alimentos debe ser poca cantidad y pocos tiempos de alimentación.

Como bien sabemos, la calidad de vida se refiere a interacción constante que hay entre lo económico, lo social, las necesidades sociales, la libertad emocional, el entorno ecológico, salud y enfermedad. Esto ayuda a pedir el estado nutricional de las personas para que de esta manera se pueda proporcionar un diagnóstico al paciente.

Los hábitos alimenticios son patrones de consumo de alimentos, se adaptan de acuerdo a gustos y necesidades de cada persona. Estos hábitos comienzan desde la familia, pues en la infancia comenzamos a adquirirlos y esta es la mejor etapa para que se integren los hábitos de alimentación adecuados, y en la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales influyen tanto de manera positiva como negativa en los hábitos de alimentación.

Conocimos sobre la higiene alimentaria, la cual es un conjunto de condiciones y medidas que se consideran necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos. Esta ayuda a destruir virus, bacterias, hongos, tóxicos y sustancias nocivas, preserva la inocuidad de los alimentos y ayuda a evitar infecciones o alteraciones en el alimento.

Dentro de las bacterias que pueden infectar a los alimentos podemos encontrar:

- Salmonella SPP: Puede provocar Salmonelosis, se transmite mediante zoonosis y la podemos encontrar en huevos, leche y carne.
- E. Coli: Puede provocar Gastroenteritis y la podemos encontrar en el agua, la carne y la leche.

Además, volvimos a recapitular acerca de las sustancias nutritivas, las cuales son sustancias que inhiben la absorción, asimilación o digestión de nutrientes específicos.

Dentro de los hábitos de vida y mantención de la salud podemos encontrar:

- Dieta correcta.
- Higiene personal adecuada: todos los días es necesario, bañarse, cepillarse los dientes, lavarse rostro y manos.
- Calidad de sueño óptimo: de 4 a 6 horas en el adulto mayor
- Actividad Física.
- Contención del estrés.
- Evitar sustancias nocivas.
- Planificar actividades diarias.

Uno de los penúltimos temas del que se trato fue acerca de la salud mental, esta es alterada por factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos. Y pueden provocar enfermedades subsecuentes como lo son el alzheimer, la demencia senil, la esquizofrenia, parkinson, epilepsia depresión y/ o ansiedad.

Y el último tema a tratar fue la familia, el cual hace referencia a un conjunto de personas que residen en un mismo lugar. El papel de la familia puede ser: educativo, social y/o preventivo/salubridad.

En lo personal, el tema que más me gusto fue sobre al aparato circulatorio, pues, reafirme el conocimiento que tengo acerca de cada una de las enfermedades que se presentaron en el temario. Otro tema que me gusto, fue sobre la higiene que se le debe tener al adulto mayor, pues es de mucha importancia conocer para poder complementar las consultas. Sin embargo, cada uno de los temas son de vital importancia para poder dar consultas de calidad.

Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2023. Antología de Nutrición en el Adulto Mayor. Unidad 4. Recuperado el 26 de Julio de 2023.