



Nombre de alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico de la unidad 3.

Materia: Nutrición en el Adulto Mayor.

Grado: 6º Cuatrimestre.

Parcial: 3.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 03 de Julio de 2023.

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO CON SU REGIMEN ALIMENTICIO.

¿QUÈ ES?

Se denomina así a cualquier problema de salud que ocurre en el aparato digestivo.

ENFERMEDAD DIGESTIVA

Es cualquier problema de salud que ocurre en el aparato digestivo. Las afecciones pueden ir de leves a serias.

Algunos problemas comunes abarcan cáncer, síndrome del intestino irritable e intolerancia a la lactosa.

ACIDEZ DE ESTÓMAGO

Es una especie de quemazón o ardor que sube hasta la laringe.

El cardias se relaja y deja pasar los ácidos gástricos al esófago.

Puede dar lugar a una enfermedad llamada esófago de Barrett.

PANCREATITIS AGUDA

Enfermedad frecuente en la que se produce una inflamación aguda del páncreas

Dos maneras de resoverlo

Casos más frecuentes: la inflamación cesa y va seguida de un proceso de reparación y cicatrización.
Casos menos frecuentes: la inflamación comienza a afectar a otros sistemas

GASTRITIS

¿QUÈ ES?

Inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago

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.

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

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

EVITAR

- Alimentos y bebidas muy fríos o muy calientes, pimienta, vinagre, pimienta molido, mostaza, café, té, alcohol.
- Las frituras.
- Uso de las sustancias que pueden inflamar la mucosa del estómago.
- Uso prolongado de medicamentos como el naproxeno, el ibuprofeno o el ácido acetilsalicílico.
- Ingesta de alcohol y de comidas que puedan irritar el revestimiento estomacal.

ULCERAS

¿QUÈ ES?

Son un problema multicausal en cuya etiopatogenia juegan un papel muy importante la presión directa, las presiones tangenciales y la humedad, los cambios fisiológicos en la piel, una mayor sequedad y fragilidad, son factores favorecedores de producción de UPP en la población geriátrica.

TRATAMIENTO

- Valorar el riesgo nutricional.
- Cuando sea necesario, derivar al paciente a servicios especializados.
- Determinar los requerimientos energéticos y nutricionales.
- Seleccionar la vía de administración y/o soporte nutricional más adecuada.
- Evaluar la efectividad de las intervenciones y monitorizar posibles complicaciones

TOMAR EN CUENTA

- Calcular o tener en cuenta las necesidades nutricionales específicas en cuanto a edad y estado de salud del paciente.
- Aumentar los suplementos de vitamina A.
- El déficit de vitamina C (escorbuto) es el ejemplo más claro de correlación entre nutrientes y cicatrización de heridas.
- El zinc es otro de los micronutrientes que se han relacionado con la cicatrización de heridas

DIARREAS

¿QUÈ ES?

Aumento en la frecuencia de las deposiciones acompañada de una disminución de la consistencia de éstas.

A veces la diarrea puede contener sangre, moco, pus y alimentos no digeridos.

TRATAMIENTO SEGÙN EL TIPO

- 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.

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.

EVITAR

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

ESTREÑIMIENTO

¿QUÈ ES?

Dificultad, o tensión, en la defecación y movimientos infrecuentes del intestino durante un largo periodo de tiempo.

SÌNTOMAS

- Deposición dura/seca
- Hinchazón
- Dolor abdominal
- Función anormal del intestino

TIPOS

- Estreñimiento primario o simple 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.

FIBRA Y AGUA

Beneficios de una dieta rica en fibra (legumbres, verdura, fruta) para conseguir un aporte diario de unos 30 g. Consumo de líquidos de 1,5 a 2 litros (no parece que una cantidad superior aporte más beneficios)

Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2023. Antología de Nutrición en el Adulto Mayor. Unidad 3. Recuperado el 03 de Julio de 2023.