

# Ensayo

**Nombre de alumno:** Carla Karina Calvo Ortega

**Nombre del profesor:** LN. Julibeth Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:** Atención del adulto mayor

**Materia:** Nutrición en el adulto mayor

**Grado:** Sexto cuatrimestre

**Grupo:** LNU17EMC0121-A

En este presente trabajo se hace mención sobre los factores de atención para el adulto mayor, abarcara sobre los conceptos claves, factores de riesgo que pueden sufrir los adultos mayores, como también que debe tener una correcta dieta, también se hablara de las enfermedades que pueden atravesar los adultos en esta etapa de su vida.

Para empezar, hablaremos sobre la definición de salud, según la OMS en 1948, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar a una vida social y económicamente productiva.

El envejecimiento son cambios estructurales y de sus funciones que se producen a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta la senescencia.

En el adulto mayor se clasifica en 4 grupos, en los que hay adulto mayor sano, adulto mayo enfermo, adulto mayor frágil y adulto mayor geriátrico.

El adulto mayor sano se dice que goza de buena salud, es independiente o sea que puede realizar sus actividades sin ayuda de terceras personas, realiza actividad física.

El adulto mayor enfermo, se caracteriza por enfermedades reversibles o controlables, no a la fuerza es una enfermedad crónico degenerativo, su capacidad de recuperación es independiente.

El adulto mayor frágil si tiene enfermedades crónicas degenerativas y no hay capacidad de recuperarse, en este adulto hay pérdida de peso, depresión y ansiedad.

El adulto mayor geriátrico necesita apoyo médico 24/7, es un adulto mayor dependiente y presenta debilidad muscular, bajo peso, cansancio y sarcopenia.

Las personas mayores tienen muchos cambios a lo largo de esta etapa como: su apariencia no es la misma, se empieza a observar encanecimiento del cabello, calvicie, arrugas y resequedad en la piel. Otros cambios que puede tener es su salud bucal, en el aparato digestivo, metabolismo y su composición corporal, sistema cardiovascular y respiratorio, también tiene complicaciones en el sistema nervioso y alteraciones perceptuales y en el sistema musculo esquelético, alteraciones motrices.

El Parkinson es un trastorno que afecta al sistema nervioso, principalmente en la coordinación y en los movimientos. Los síntomas que tiene esta enfermedad son: lentitud en los movimientos, rigidez, movimientos repetitivos y perdida del equilibrio.

En esta enfermedad se recomienda la vitamina D, lo podemos encontrar en carnes rojas principalmente res, quesos, leche, pescados, avena, zetas y vísceras.

En las enfermedades del aparato circulatorio se encuentra el aneurisma que es una cavidad globosa en las arterias, es común en el cerebro, pulmones y corazón. Los factores de riesgo que puede ocasionar son: hemorragias, fatiga, perdida de equilibrio, habla, etc. Una de las enfermedades que puede ser la causa es el síndrome metabólico, dislipidemias.

Los tipos de aneurisma son fusiforme, sacular y pseudoaneurisma.

Un evento cerebrovascular sucede por la ruptura o reducción de algún vaso sanguíneo en el cerebro. Esta enfermedad ocasiona pérdida de fuerza en las extremidades, habla impedida, merma de la comprensión, la pérdida del equilibrio o de la coordinación, mareos, pérdida de visión y también puede conllevar a la muerte.

La aterosclerosis es una enfermedad que se caracteriza 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. Las recomendaciones para esta enfermedad es disminuir lípidos, azúcares y carbohidratos simples.

La hipertensión arterial es la elevación de la tensión arterial o presión arterial sanguínea. En esta enfermedad se reduce el consumo de sodio y se debe asegurar la ingesta de agua de manera correcta.

La hipertensión arterial sistólica aislada se da por la pérdida de elastina y colágeno, existen alteraciones en las paredes vasculares lo que va a elevar la sístole y aumentar la diástole.

La angina de pecho es una isquemia miocárdica generalmente producida por aterosclerosis. Es una irrigación sanguínea. Esta enfermedad se clasifica en estable e inestable, la estable se divide en 4 grados y la inestable se divide en 3 clases.

Las enfermedades del aparato digestivo pueden ser gastritis, colitis, úlcera péptica, cáncer de estómago, litiasis biliar, cáncer colorectal, hepatitis, pancreatitis.

La gastritis es una inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago.

La diarrea se le considera como el mayor número de deposiciones y menor consistencia de las mismas, esto puede ser mayor a 3 veces al día y con un aspecto líquido y pastoso, la diarrea puede ser leve o grave. En la diarrea leve se recomienda el consumo de electrolitos y líquidos y también se recomienda reposo para así no se ocasione una deshidratación. La diarrea grave se debe suministrar líquidos por vía venosa y se necesita hospitalización.

El estreñimiento es cuando hay una dificultad para evacuar debido a la motilidad intestinal alterada, las deposiciones son duras y secas, ocasiona dolor abdominal. El estreñimiento se clasifica en primaria y secundaria; el estreñimiento primario se ocasiona por una dieta inadecuada y por falta de fibra en la dieta, también es ocasionado por una deshidratación y falta de ejercicio, el estreñimiento secundario ya es ocasionado por alguna consecuencia de una patología o un tratamiento farmacológico.

También una de las enfermedades que llegan a sufrir los adultos mayores son la artritis y la artrosis. La artritis es cuando hay una inflamación del cartílago y provoca una incapacidad funcional y dolor, y la artrosis ocasiona una deformación en los huesos y provoca dolor, desgaste, incapacidad y pérdida de fuerza.

Un adulto mayor debe de tener un buen estado de actividad mental y físico, también debe de tener una buena higiene personal ya que ayuda a conservar la salud y prevenir enfermedades.

Para que un adulto mayor tenga una buena calidad debe de tener una buena dieta, cuidar su higiene personal adecuada, una buena calidad de sueño, realizar actividades físicas, evitar el estrés, evitar sustancias nocivas.

El descanso en una persona es fundamental ya que ayuda a prepararnos para nuestras actividades durante el día, durante un buen reposo ayuda a la liberación de estrés emocional y ansiedad. Un adulto joven su promedio de sueño es de 6 a 8 horas, un adulto promedio debe de dormir durante 5 a 6 horas y un adulto mayor presenta cambios en el sistema nervioso central lo cual conlleva a un promedio de sueño de 4 a 6 años. El sueño se ve afectado por los siguientes factores: alteraciones emocionales, alteraciones metabólicas, auditivas, estrés y medicamentos.

Es importante saber que los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes que nosotros los jóvenes, pero en cantidades diferentes, algunos son más necesarios que otros. Uno de los nutrientes que más se necesitan en los adultos mayores es la fibra ya que ayuda a mejorar la digestión y evita el estreñimiento, pero también para que las heces fecales tengan una consistencia deseada y el vaciado intestinal tampoco sea tan rápido.

Hay dos tipos de fibra, que son la fibra soluble y la fibra insoluble.

La fibra soluble atrae y se convierte en gel durante la digestión. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, los chicharos y algunas frutas y verduras. Reduce la velocidad de vaciado.

La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

A modo de cierre de esta materia es que aprendí los cambios que surgen durante la edad adulta, y que consecuencias trae no tener buenos hábitos tanto alimenticios como de autocuidados. También pude aprender las diferentes fórmulas para medir cada parte del cuerpo, como la fórmula de medir a muñeca, como también como sacar la talla o el peso a través de fórmula, también lo que cambia es el diagnóstico del IMC que no es igual a otras etapas de nuestra vida.

Los últimos temas de esta unidad fueron sobre los autocuidados y como llevar una buena calidad de vida. También lo importante es saber que los estilos de vida saludable tienen que ver mucho con la familia y en el ambiente en el que nos encontramos.

## Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2023). Antología nutrición en el adulto mayor. Unidad 4.  
Recuperado de

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