



Mi Universidad

Ensayo.

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

Nombre del tema: Ensayo: Nutrición en el adulto mayor.

Parcial: 4to parcial.

Nombre de la Materia: Nutrición en el adulto mayor.

Nombre del profesor: LNU. Julibeth Martínez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

29 de julio de 2023, Comitán de Domínguez, Chiapas.

El siguiente ensayo tratara sobre la nutrición, enfermedades comunes, así como los cambios que suceden al ir envejeciendo vistos durante todo el cuatrimestre. En el envejecimiento la persona pasa por diversos cambios tanto estructurales como funcionales a lo largo de su vida (desde el desarrollo embrionario hasta la senescencia). Llamaremos adulto mayor a la persona mayor a 60 años, y se les puede clasificar como Sano (aquel adulto mayor que goza de buena salud, es independiente médico-social, realiza actividades físicas y sociales; Enfermo: este adulto mayor tiene cierta recuperación independiente, con enfermedades reversibles o controlables y no necesariamente con enfermedades crónico degenerativas; Frágil: se caracteriza por una pérdida de peso, depresión, ansiedad, enfermedades crónico degenerativas, y no hay capacidad de recuperarse; Geriátrico: este adulto mayor necesita apoyo y cuidado las 24 horas del día, ya que presenta debilidad muscular, bajo peso, sarcopenia.

Los adultos mayores pasan por distintos cambios fisiológicos y patológicos (inducen a una disminución de la medida de la talla, lo que favorece a la desnutrición, sarcopenia y osteopenia. La obesidad sarcopenia se refiere a la ocurrencia simultanea de un exceso de grasa corporal y de una perdida significativa de la masa muscular y de la fuerza.

Durante la última etapa de la vida los adultos mayores pasan por distintos cambios como en apariencia(encanecimiento del cabello, calvicie, arrugas, resequedad de la piel), salud bucal (caries, edentulismo), aparato digestivo (mala absorción intestinal, estreñimiento, anemia, disfagia), metabolismo y composición corporal (desnutrición, aumento significativo de tejido adiposo, disminución del apetito, hipercolesterolemia, reducción del GEB, sarcopenia), entre muchos otros, estos cambios quizá pueden ir sucediendo gradualmente sin embargo llega a ser un poco deprimente para el adulto mayor, el que todas las actividades que realizo durante toda su vida poco a poco vaya siendo incapaz de realizarlas, el tener que depender económicamente de sus familiares, que muchas veces no nos damos el tiempo de escucharlos.

Es importante recalcar que los parámetros de IMC para el adulto mayor cambian, considerando <18.5kg/m² desnutrición, <22 kg/m² bajo peso, 22-27 kg/m² normal, 27-32 kg/m² sobrepeso y >32 es considerado obesidad. En casos de que el adulto mayor

no se pueda obtener sus datos de peso y talla porque están imposibilitados, podemos obtener estimaciones de talla mediante la media brazada (del hueco del esternón a la punta del dedo medio y se multiplica por 2), también por formulas como la estimación de talla por altura de rodilla, para la estimación de peso se pueden usar distintas formulas como la de índice de Brocca, la fórmula de Lorentz y la de Metropolitan life insurance, además de sacar pliegues cutáneos, circunferencia del brazo, perímetro de pantorrilla, anchura de codo que nos serán de utilidad al momento de sustituir en las distintas fórmulas de las que necesitemos obtener la estimación.

La dieta que es recomendable llevar para el adulto mayor es la mediterránea ya que se caracteriza por el consumo de grasas saludables, abundante consumo de frutas y verduras, cereales, legumbres y frutos secos, así como también de pescados y bajo consumo de carnes y derivados cárnicos. Y es que estos grupos de alimentos nos aportan vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra dietética, carbohidratos, proteínas, calcio, hierro, zinc, cobre, etc. Pero debemos tomar en cuenta de que este tipo de dieta suele ser elevada también en costos que para un adulto mayor que no cuente con cierto apoyo monetario puede no ser tan accesible y su calidad de vida puede verse comprometida, ya que la calidad de vida es una constante interacción entre distintos factores ya sean sociales, económicos, entorno ecológico, libertad emocional, salud y enfermedad y las necesidades individuales.

Durante la materia de adulto mayor en lo personal me gustó ya que pudimos aprender sobre como podemos tratar de la mejor manera a nuestros pacientes mayores y entenderlos, ya que cuando pasamos de una etapa de la vida a otra suele ser muy frustrante, que en nuestro caso es sobre tener que cuidarse a sí mismo y tener más responsabilidades que en el caso de los adultos mayores es lo contrario, el ir dejando de ser capaces de realizar ciertas actividades, y notar los muchos cambios físicos que ahora presentan, también el que los hábitos que desde niños nos han inculcado o nosotros mismos vamos cambiando y adquiriendo dependerá mucho sobre que adulto mayor seremos aunque muchas veces por la cuestiones genéticas no tengamos mucho control pero podemos cuidar ahora de nosotros y por todo lo visto en clases y

tenemos la oportunidad de cuidar y ayudar a sobrellevar las enfermedades a un adulto mayor.

Fuentes de consulta

Nutrición en el adulto mayor. (s. f.). [Libro electrónico]. En *Libro de Nutrición en el Adulto Mayor UDS* (pp13-106.). Recuperado el 23 de julio de 2023 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>