



**Mi Universidad**

**SUPERNOTA**

**Nombre de la Alumna: Ingrid Renata López Fino**

**Nombre del tema: Sx geriaticos**

**Parcial: IV**

**Nombre de la Materia: Geriatria**

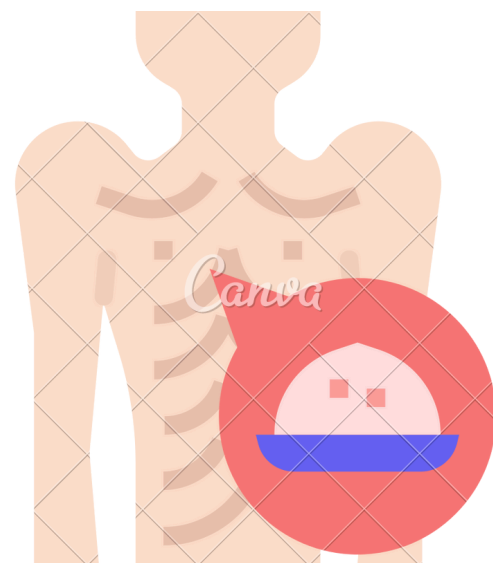
**Nombre del profesor: Dr. Darinel Navarro Pineda**

**Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana**

**Cuatrimestre-Semestre**

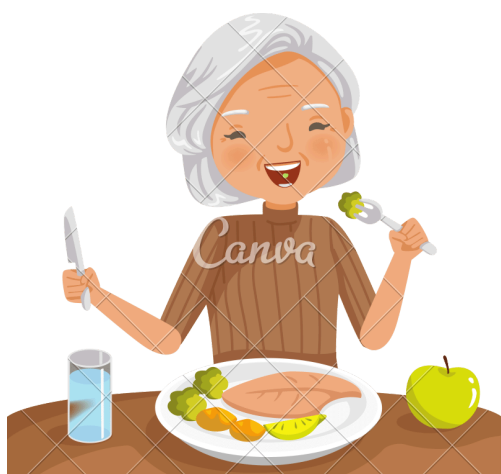
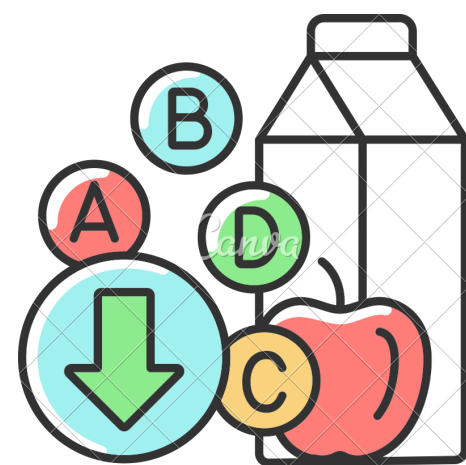
# DESNUTRICIÓN

El pobre estado de nutrición en la población anciana es un área de preocupación importante. La pérdida de peso no intencional o involuntaria y la desnutrición en esta etapa de la vida, contribuyen a un decline progresivo en la salud, lo que afecta el estado funcional y cognitivo, que incrementan la utilización de los servicios de salud, la institucionalización prematura y la mortalidad



El estado de nutrición en el adulto mayor está relacionado con el proceso de envejecimiento, y a su vez este proceso está influenciado por el estado de nutrición mantenido a lo largo de la vida. Durante el envejecimiento, se producen cambios corporales (aumento de masa grasa, disminución de masa magra), aparecen alteraciones metabólicas y alimentarias, que coexisten con enfermedades crónicas y agudas.

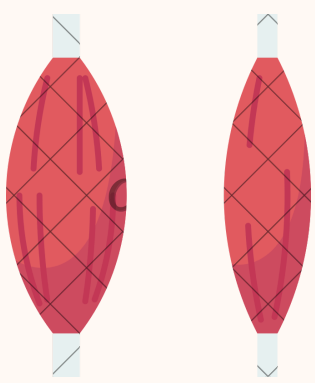
En esta etapa, el apetito, así como la cantidad de alimentos ingeridos tiende a declinar debido a la ingesta de alimentos con bajo valor nutrimental o energético (caldos, atole de agua, verduras muy cocidas), por lo que se debe tener especial cuidado en proporcionar una dieta suficiente, que contenga todos los nutrientes y atractiva.



Cuando los adultos mayores incorporan dietas saludables pueden revertirse o retrasarse muchos de los cambios asociados al proceso de envejecimiento, asegurando de este modo, que muchos de ellos puedan continuar viviendo en forma independiente y disfrutando de una buena calidad de vida, que les permita compartir activamente dentro de la familia y de la comunidad.

# SARCOPENIA

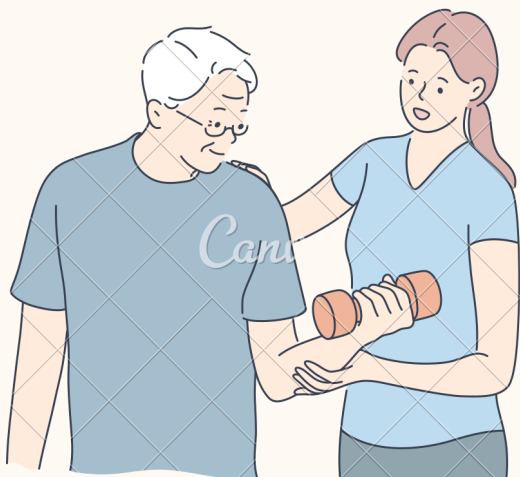
La sarcopenia es un síndrome geriátrico complejo que se caracteriza por una pérdida progresiva y generalizada de la masa muscular esquelética, la fuerza muscular y el rendimiento físico. La pérdida de masa muscular total comienza en la edad mediana y se acelera hasta un 10% por década alrededor de los 65 años.



La sarcopenia se ha asociado con resultados de salud adversos como riesgo de caídas y fracturas, trastornos mentales, pérdida de independencia, aumento de la mortalidad, mayores costos de la atención médica y mala calidad de vida. Debido a estos efectos deletéreos, la sarcopenia se ha convertido en un tema de mayor atención para la medicina geriátrica y la investigación de políticas de salud asociadas al envejecimiento.

## CAUSAS

- Envejecimiento natural
- Inactividad física
- Cambios hormonales
- Desnutrición
- Enfermedades crónicas
- Inflamación crónica



## ESTRATEGIAS DE MANEJO

Ejercicio físico.  
Nutrición adecuada.  
Tratamiento de condiciones subyacentes.  
Intervenciones farmacológicas.  
Evaluación y seguimiento regular.

# INESTABILIDAD Y CAÍDAS

Las caídas constituyen un fenómeno muy frecuente en la edad avanzada y son una de las principales causas de lesiones, de incapacidad, e incluso de muerte en este grupo de población.

## FACTORES DE RIESGO

Intrínsecos: determinados por los cambios fisiológicos de la edad

- Disminución de la agudeza visual
- Enfermedades Agudas o Crónicas
- Polimedicación
- Aspectos Psicosociales
- Alteraciones mecánicas

Extrínsecos: llamados factores ambientales del entorno

- Sedentarismo
- Transporte



## ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y MANEJO

Evaluación Integral:

- Evaluación médica
- Evaluación ambiental
- Intervenciones de Ejercicio
- Entrenamiento de fuerza
- Actividad física regular
- Modificaciones del Entorno
- Adaptaciones en el hogar
- Calzado adecuado
- Educación y Apoyo
- Educación del paciente y la familia
- Programas comunitarios
- Tecnologías de Asistencia



## REFERENCIAS:

- <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/095GRR.pdf>
- 
- <file:///C:/Users/lofin/Downloads/esramos,+DESNUTRICION+EN+LOS+ADULTOS+MAYORES.pdf>
- 
- <https://www.insp.mx/avisos/sarcopenia-y-deterioro-cognitivo-en-adultos-mayores>
- 
- <https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/inestabilidad-y-caidas/>