



**Mi Universidad**

NOMBRE DEL ALUMNA:

DOLORES HORTENCIA DOMÍNGUEZ LÓPEZ

NOMBRE DEL TEMA:

SUPERNOTA DE DESNUTRICION,  
SARCOPENIA, INESTABILIDAD Y CAIDAS

4 PARCIAL

6 SEMESTRE

NOMBRE DE LA MATERIA:

GERIATRIA

NOMBRE DE DOCENTE:

DR. DARINEL NAVARRO

MEDICINA HUMANA

# DESNUTRICION

## ¿QUE ES?

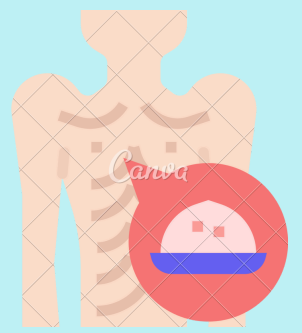
El cuerpo humano requiere de nutrientes como grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales para obtener energía, fortalecer los músculos, regular las funciones corporales y reparar tejidos.

La desnutrición (y en su forma más extrema, la caquexia) es una condición que sucede cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes de los alimentos que ingiere para conseguir funcionar correctamente. Esto conduce al deterioro progresivo, físico y mental del paciente.



## CAUSA MAS COMUN

- Cambios normales relacionados con el envejecimiento (cambios en el gusto, olfato y apetito).
- Escasez de alimentos por bajos ingresos.
- Demencias como el Alzheimer.
- Enfermedades cerebrovasculares como el ictus.
- Falta de variedad en la dieta.
- Medicamentos que influyen en el gusto y olor de los alimentos o disminuyen el apetito.
- Osteoporosis.
- Diabetes.
- Disfagia (problemas para tragar).
- Depresión o distimia.



## SINTOMAS

- Pérdida de peso importante (aunque también puede ser causado por la sarcopenia).
- Debilidad muscular o pérdida de fuerza..
- Disminución de la masa ósea.
- Sistema inmunitario débil.
- Anemia.

## PREVENCION

En la prevención de la desnutrición, las personas cuidadoras y familiares juegan un papel muy importante.

Para prevenir la desnutrición en personas mayores, primero de todo, debemos cuidar su alimentación, observar sus hábitos y ayudarle con los planes de comida, es decir, échale una mano para preparar la lista de la compra, cocinar, ir a comprar o, simplemente, comer juntos habitualmente para que recupere el interés y la motivación.

## SIGNOS DE ALERTA Y SÍNTOMAS DE DESNUTRICIÓN EN PERSONAS DE EDAD AVANZADA SON:

- Pérdida de peso.
- Disminución de la cantidad de alimentos que ingiere.
- Falta de energía y aumento de la fatiga y el cansancio.
- Retención de líquidos.
- Afecciones en la piel.
- Deshidratación.
- Aparición de edemas en las extremidades.



# SARCOPENIA

## ¿QUE ES?

La sarcopenia es una enfermedad progresiva y generalizada del músculo esquelético, caracterizada por una disminución de la masa, fuerza y función muscular asociada al proceso de envejecimiento que impacta negativamente la funcionalidad y la salud del adulto mayor.



## CAUSA

- La sarcopenia tiene un origen complejo y multifactorial. Existe una pérdida muscular relacionada con el envejecimiento, pero hay otros factores asociados que pueden ir modificándose con la edad. La inactividad física es uno de estos factores, bien por un estilo de vida sedentario o bien por una inactividad física "forzada" debido a una enfermedad, discapacidad o incluso a una hospitalización.
- Otras causas que pueden contribuir al desarrollo de la sarcopenia son patologías endocrinas como la resistencia a insulina.

## SINTOMAS

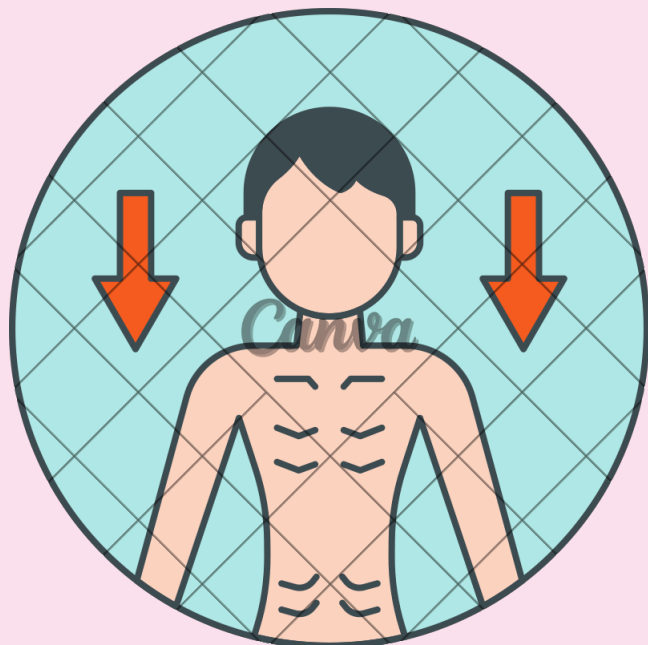
- sensación de debilidad, siendo habitual la dificultad para levantarse de una silla o una velocidad lenta para caminar, junto con caídas de repetición.
- pérdida de peso reciente sin causa justificada o la pérdida de masa muscular.

## DIAGNOSTICO

No existe una única prueba para hacer el diagnóstico de la sarcopenia. El diagnóstico se basa en la medición de la masa y la fuerza muscular. Para esto, se solicita al paciente la realización de test físicos para medir la fuerza muscular y el rendimiento físico, así como pruebas de imagen (ecografía, TC, RM, DXA...) con el fin de cuantificar la masa muscular.

## TRATAMIENTO

se basa fundamentalmente en el ejercicio físico y una dieta sana, con una adecuada ingesta de calorías y proteínas. Para ello, en algunos casos, debe considerarse la suplementación con proteínas de la misma.





# INESTABILIDAD Y CAIDAS

## ¿QUE ES?

La OMS define las caídas como “Consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad.” Las caídas son de origen multifactorial, de tal manera que el riesgo de sufrir una caída aumenta con el numero de factores de riesgo existentes.



## FACTORES DE RIESGO

### Intrínsecos:

Propios del paciente que serán determinados por los cambios fisiológicos de la edad.

- Diminución de la agudeza visual.
- Sordera
- Enfermedades agudas o crónicas (respiratorias, cardiovasculares, vértigos, demencias, ACV, diabetes)
- Polimedicación
- Aspectos psiosociales ( depresión, intranquilidad, síndrome post-caída),
- Alteraciones mecánicas (alteraciones en miembros pélvicos, calzado inadecuado, deformidades)

## FACTORES DE RIESGO

### Extrínsecos:

Corresponde a los llamados factores ambientales, del entorno arquitectónico, o bien de los elementos de uso personal

- Barreras arquitectónicas e el domicilio o en la calle
- Sedentarismo
- Transporte.



## PREVENCIÓN

### Prevención primaria:

El objetivo es evitar la caída

- Fomento de hábitos de vida saludables
- Educación para la salud (ejercicio físico moderado)
- Detección precoz de factores de riesgo intrínsecos y corrección de extrínsecos.

### Prevención secundaria:

conocer y reducir factores de riesgo existentes para evitar nuevas caídas

- Valoración individualizada para detectar alteraciones sensoriales.
- Medida para evitar nuevas caídas, revisión de tratamientos médicos, modificación del entorno para hacerlo un lugar seguro

### Prevención terciaria:

disminuir las consecuencias producidas por las caídas

- Apoyo y educación a familiares y cuidadores
- Evitar el síndrome post caída.
- Reeducción de marcha y equilibrio, enseñanza a levantarse solo.

## TRATAMIENTO

El principal objetivo del tratamiento es mejorar las enfermedades subyacentes y manejar las consecuencias agudas que derivan de la caída, sin embargo, es importante prevenir las caídas sin limitar la movilidad, la independencia y las actividades de la vida diaria

