



Mi Universidad

ROTAFOLIO

Nombre del Alumno: JORGE FRANCISCO LOPEZ GORDILLO

Nombre del tema: MAL NUTRICION

Parcial: Unidad 2

Nombre de la Materia: SUB I

Nombre del profesor: MARIA JOSE HERNANDEZ MENDEZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Semestre:: 6TO SEMESTRE

SINDROMES GERIATRICOS

NOMBRE DE LA PROFESORA

MARIA JOSE HERNANDEZ
MÉNDEZ

NOMBRE DEL ALUMNO

JORGE FRANCISCO LÓPEZ
GORDILLO

GRUPO: 6° SEMESTRE

MAL

NUTRICION



¿QUE ES?

Es la falta de los nutrientes necesarios para el organismo, ya sea por un déficit de la cantidad (energía, medida en calorías) o de la calidad (variedad de proteínas, vitaminas, etc.), o de ambos a la vez.

Una persona obesa puede tener malnutrición, si su alimentación no contiene todos los tipos de alimentos.



CAUSAS

Cambios normales relacionados con el envejecimiento (cambios en el gusto, olfato y apetito).

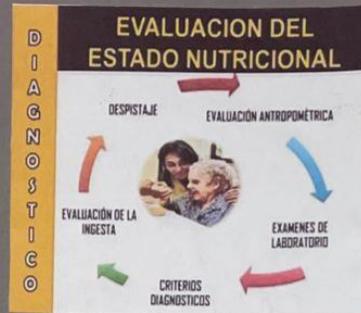
- Escasez de alimentos por bajos ingresos.
- Demencias como el Alzheimer.
- Enfermedades cerebrovasculares como el ictus.
- Falta de variedad en la dieta.
- Medicamentos que influyen en el gusto y olor de los alimentos o disminuyen el apetito.
- Osteoporosis.
- Diabetes.
- Disfagia (problemas para tragar).



- Depresión o distimia.
- Infecciones.
- Úlceras por presión.
- Las personas mayores que generalmente comen solos pueden perder el interés en comer y cocinar.
- Enfermedades del sistema digestivo.
- Fracturas en el sistema locomotor.
- EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica).
- Alcoholismo.
- Tabaquismo.

SÍNTOMAS

- Pérdida de peso importante.
 - Debilidad muscular o pérdida de fuerza..
 - Disminución de la masa ósea.
 - Sistema inmunitario débil.
 - Anemia.
- Cansancio y fatiga.
 - Depresión.
 - Mala recuperación de las heridas.
 - Problemas de memoria.
 - Aumenta la pérdida de memoria progresiva y la posibilidad de sufrir algún tipo de demencia.



PREVENCIÓN

- Hay que recordar que la alimentación cotidiana, además de asegurar la energía necesaria (calorías), tiene que cubrir las necesidades de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).
- La **dieta ideal** contiene en un periodo de 15 días un 10-15% de proteínas, un 30-40% de grasas y un 50-60% de hidratos de carbono.
- En una alimentación equilibrada están representados los diferentes grupos de alimentos. Ningún grupo es más importante que otro.

- A las personas mayores de 70 años, se les recomiendan 1.700 kilocalorías por día en el caso de las mujeres, y 2.100 kilocalorías por día a los hombres.
- A pesar de estas referencias, hay que individualizar cada caso en función de las circunstancias particulares de cada persona: edad, altura, ejercicio físico que hace, hábitat, etc.



ALIMENTOS DEBE TENER LA DIETA DE LA GENTE MAYOR

- Verduras, hortalizas y frutas.
- Productos lácticos (leche, queso, yogur, etc.), desnatados cuando la situación lo requiera.
- Carnes, alternando las rojas como la ternera con las blancas como el pollo.
- Pescado.
- Hidratos de carbono complejos (pasta de sopa, pan, patatas, legumbres, cereales).
- Aceite de oliva.
- 2 litros de líquido al día, preferentemente agua (si hay contraindicaciones, se puede tomar agua pastosa comercializada en gelatina o espesantes instantáneos).
- Fibra (40 g al día). La contienen los cereales y la fruta.
- Embutidos en poca cantidad, pastelería con medida. Evitar las carnes grasientas y la margarina.
- Sal y azúcar, poco.
- Vino y otras bebidas alcohólicas de baja graduación, con mucha moderación.
- Eliminar las bebidas alcohólicas de alta graduación (whisky, ron, ginebra, etc.).



Proteína, lípidos y antioxidantes

Aunque la proteína, los lípidos y los antioxidantes deben ser incluidos en la dieta del adulto mayor, la evidencia sigue siendo débil respecto a las recomendaciones específicas y los beneficios que estos nutrientes aportan en la salud nutricional de esta población.



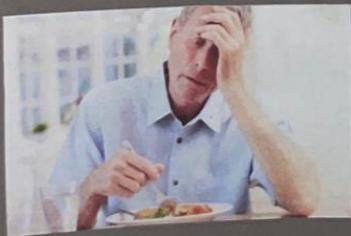
Líquidos

La ingesta diaria recomendada para los adultos mayores es de 30ml/kg de peso aproximadamente, es necesario un mínimo de 1,000ml de líquidos para compensar las pérdidas insensibles exclusivamente. La hidratación es una de las necesidades de mayor importancia para el adulto mayor debido a la reducción de la sensación de sed y el consumo de ciertos medicamentos como los diuréticos que alteran este equilibrio²⁶. La enfermera debe sugerir al adulto mayor consumir pequeñas cantidades de agua, mínimo cada hora o 2h, para poder compensar el déficit de líquidos que pueda presentar, claro está que previo a esto debe conocer la historia clínica, para determinar la necesidad y la cantidad de la misma.



Reducción de sodio

Algunas condiciones de salud relacionadas con el envejecimiento como la presión arterial alta, el riesgo de accidente cerebrovascular, la hipertrofia ventricular izquierda y la proteinuria, se ven contrarrestadas con una disminución en el consumo de sal/sodio¹¹. Para lograr dicha disminución es necesario conocer los alimentos que deben evitarse, los cuales son: enlatados, salchichas, jamón, sal de mesa, sal de ajo, queso, condimentos procesados, salsa de soya, papas fritas de paquete, galletas saladas y palomitas. Asimismo el personal de enfermería debe enseñar otras estrategias como son el uso de condimentos naturales que le permitan dar sabor a las comidas, para disminuir la ingesta de sodio, entre estos tenemos el ajo, cebolla, hierbas aromatizantes como la albahaca, tomillo, laurel, entre otras.



Fibra

El consumo de fibra entre los adultos mayores es escaso en la mayoría de los casos, debido a una disminución de la ingesta de frutas y vegetales por distintos factores. Es función de la enfermera aconsejar el consumo de fibra de forma regular; añadir fibra a la dieta se ha asociado con la disminución de grasa y azúcar en sangre, estimulación del peristaltismo y función gastrointestinal, y reducción de peso, ya que promueve la saciedad a niveles más bajos de calorías y lípidos²⁶. Algunos de los alimentos en los que se encuentra la fibra son verduras, frutas, legumbres, cereales, tubérculos, raíces y plátano no procesados.



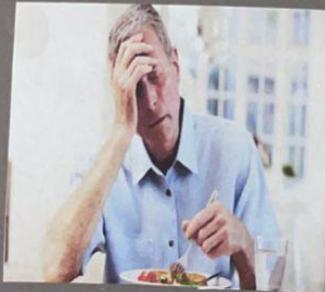
Reducción de azúcares

A causa de la disminución de segregación de enzimas por parte del páncreas y por la reducción de los receptores de la insulina durante el envejecimiento, los adultos mayores se hacen más propensos a la diabetes mellitus¹³⁻¹⁵. En esta población el consumo de azúcar debe controlarse, y evitar los azúcares refinados presentes en pasteles, tortas y productos procesados; de igual forma se debe controlar el consumo de frutas dulces como el banano, la manzana, uvas, remolacha y zanahoria. Se debe favorecer el uso de endulzantes naturales como miel, panela, entre otros.

Vitamina D

Los adultos mayores se encuentran en riesgo de padecer deficiencias de vitamina D, por la exposición limitada a la luz solar y por una reducción de la capacidad de la piel para producir vitamina D; en contraste un tercio de los requerimientos de vitamina D se pueden obtener de la dieta si se incluyen los siguientes alimentos: salmón, productos de mar frescos, las sardinas o atún en aceite de oliva, el aceite de hígado de bacalao, los huevos, entre otros⁹. Los suplementos de vitamina D son para algunos adultos la mejor fuente de obtención de esta, ya que muchos de los alimentos que la contienen no son parte de su dieta; la exposición solar no es recomendada por el ya establecido efecto carcinógeno de la radiación solar, el centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., afirma que la piel sin protección expuesta a los rayos del sol por 15min puede ser lesionada por los rayos ultravioleta.

La vitamina D es indispensable para promover la absorción de calcio, puesto que favorece la salud ósea; junto al calcio son los componentes más importantes en la dieta como protectores contra la osteoporosis. También tiene un papel que ayuda al funcionamiento del sistema inmunológico, la secreción de insulina, el funcionamiento del corazón, la regulación de la presión arterial y la función cerebral.



CUIDADOS DE ENFERMERIA

Los Cuidados de las enfermeras en Nutrición son asistir, informar, formar, educar, asesorar y adiestrar, desde el aspecto bio-psico-social del paciente y con un desarrollo estructurado en diferentes etapas. Tras el diagnóstico nutricional y educativo la enfermera, pauta el adiestramiento del paciente, ofreciendo atención integral y evaluación continua de resultados. Todo ello con actitud científica, abierta, constante, personalizada y con empatía.

En los equipos pluriprofesionales, las enfermeras son responsables de proporcionar los cuidados y conocimientos necesarios para atender y educar a las personas en distintas etapas del ciclo vital. Los hábitos alimentarios son un factor determinante del estado de salud de la población, porque se configuran en la infancia y se desarrollan y asientan a lo largo de la vida del sujeto, pudiendo influir sobre ellos a través de programas educativos que refuercen las pautas de conducta alimentaria adecuadas.