

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillén.**

Nombre del trabajo: Ensayo.

**Materia: Nutrición en el adulto
mayor.**

Grado: 6°

Grupo: A

Manual de adulto mayor



Integrantes:

- Karol figueroa Morales
- Karla Daniela Pinto Lara
- Diana Isabel García Guillén
- Miriam Alejandra García Alfonzo

Introducción

El envejecimiento es un proceso natural que conlleva cambios físicos, psicológicos y sociales. El adulto mayor, definido como la etapa de la vida que comienza alrededor de los 60 años, presenta desafíos y oportunidades únicas. Este manual tiene como objetivo brindar

Índice

<i>Tipos de adulto mayor.....</i>	<i>1</i>
<i>Cambios en el adulto mayor</i>	<i>3</i>
<i>Toma de antropometría</i>	<i>5</i>
<i>Estimación de peso y talla</i>	<i>9</i>
<i>Parámetros de IMC</i>	<i>10</i>
<i>Fórmulas para estimar el GE.....</i>	<i>11</i>
<i>Requerimientos</i>	<i>13</i>
<i>Interacciones medicamentosas</i>	<i>15</i>
<i>Balance hídrico</i>	<i>16</i>
<i>Alimentos permitidos y no permitidos</i>	<i>17</i>
<i>Recomendaciones</i>	<i>19</i>
<i>Dinámicas</i>	<i>20</i>

Tipos de adulto mayor

Sano

- Goza de buena salud física
- Tiene independencia médico-social.
- Realiza actividad física
- Realiza actividades sociales



Enfermo

- Tiene capacidad de recuperarse.
- No hay enfermedades crónicas degenerativas.
- Presencia de enfermedades reversibles o controlables
- Generalmente sedentario



Frágil

- Presenta pérdida de peso, depresión o ansiedad.
- Presencia de enfermedades crónicas degenerativas.
- No hay capacidad de recuperarse



Geriátrico

- Necesita apoyo médico las 24 horas.
- Dependiente
- Bajo peso, cansancio
- Puede presentar sarcopenia



Cambios en el adulto mayor

Cambios físicos

- Disminución de la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Pérdida de masa ósea y aumento del riesgo de osteoporosis.
- Cambios en la apariencia, como canas, arrugas y pérdida de altura.
- Disminución de la agudeza sensorial, especialmente en la vista y el oído.



Cambios psicológicos

- Cambios en la personalidad, como mayor introspección y reflexión.
- Posible pérdida de memoria y capacidad cognitiva.
- Mayor riesgo de depresión y ansiedad.
- Aceptación de la mortalidad y reevaluación de prioridades.



Cambios sociales

- Jubilación y cambio en el rol laboral.
- Posible pérdida de seres queridos y amigos.
- Cambios en las relaciones familiares y sociales.
- Mayor dependencia de otros para tareas cotidianas.



Toma de antropometría en el adulto mayor

mayor



La antropometría es importante para el diagnóstico del paciente.



Recomendaciones previas y tips

- Explicar a detalle el proceso a realizar y el objetivo al adulto mayor. Para tener mejor comunicación y evitar confusiones.
- Debe realizarse un examen físico general (ayuda a observar alguna variación en las mediciones).
- El lugar de medición debe ser con privacidad, amplio, con apoyo técnico, con iluminación, temperatura y ventilación.
- Tener el instrumento necesario y completo.
- Por convención internacional, todas las medidas serán tomadas del lado derecho (a menos que este amputado).
- Antes de iniciar se marcarán los puntos antropométricos.
- En condiciones especiales, el profesional se adaptará a la situación de manera afectiva y respetuosa.

Para el paciente...

- Vestir con ropa ligera para no dificultar y tener más precisión en la toma de medidas (batas, shorts, camisetas, etc).
- No portar accesorios que entorpezcan las mediciones.



Para peso



Toma de peso normal.

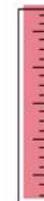
La toma de peso normal se realiza así:

- El paciente debe estar parado en la báscula sin zapatos y sin accesorios, y en forma bipedestal.
- El paciente no se debe mover para pesar con precisión.

Estimación de peso.

Se realiza con la fórmula.

Para talla



Toma de talla normal.

La toma de talla normal se realiza así:

- El paciente debe estar sin zapatos y sin accesorios (gorras).
- El paciente debe hacer un ángulo de 90° con los pies, los talones juntos y las puntas hacia fuera.
- La cabeza del paciente debe estar recta, con ayuda del plano de frankfort (línea recta entre nariz y la mitad de la oreja).

Por media brazada.

Se realiza midiendo del hueco del esternón hacia la punta del dedo medio.

$$\text{Talla estimada} = \text{media brazada} \times 2.$$

Por anchura lateral de brazo.

Medición de la punta del dedo izquierdo hacia la punta del dedo derecho.

Por altura de rodillas.

Se realiza con la fórmula.

Circunferencias

Circunferencia de cintura.

Colocar la cinta de manera recta dos dedos arriba del ombligo y medir.

Circunferencia de cadera.

Colocar la cinta de manera recta en la parte más prominente de los glúteos y medir.

Circunferencia de muñeca.

Colocar la cinta de manera recta a un centímetro por debajo del punto estiloides y medir.

Circunferencia de brazo relajado.

Medir desde el punto acromial al punto radial, indicar la mitad y medir el brazo relajado.

Circunferencia de muslo medial.

Las piernas deben estar ligeramente abiertas, medir desde el punto más alto de la rodilla hacia la fosa ilíaca, indicar la mitad y medir.



Pliegues

Pliegue tricpital.

Medir la mitad de la distancia entre el acromion y el radio, agarrar con los dedos el pliegue, utilizar el plicómetro y realizar la medición.

Pliegue bicipital.

La medida se debe tomar en el mismo nivel del pliegue tricpital; solo que el pliegue agarra desde el bicep.

Pliegue subescapular.

Medir la distancia entre el acromion y la punta prominente de la escápula y señalar, medir del radio a la punta de la escápula y señalar, realizar la medición.

Pliegue abdominal.

Se realiza a 5 cm del ombligo, agarrando el pliegue con los dedos y se mide con el plicómetro.

Complexión corporal

Complexión en adulto mayor.

$$\text{Fórmula} = (AC/T) \times 100$$

AC: anchura de codo T: talla

Complexión	Pequeña	Mediana	Grande
Hombre	< 40.2	40.2 - 43.6	> 43.6
Mujer	< 38.2	38.2 - 41.8	> 41.8



Estimación de peso y talla para adulto mayor

Talla según anchura lateral de brazos:

Brazada completa, punta del dedo medio derecho a punta del dedo medio izquierdo

Estimación de talla por altura de rodilla:

Es la distancia entre la planta del pie hasta la cara anterior del muslo, con rodilla doblada en un ángulo de 90°

Hombre: $64.19 - (0.04 * \text{edad}) + (2.02 * \text{altura de rodilla})$

Mujer: $84.88 - (0.24 * \text{edad}) + (1.83 * \text{altura de rodilla})$

Largo del brazo

Parte prominente del hombro a la punta del dedo medio.

Estimación de peso (Hombre y Mujer)

Peso estimado: $(0.98 * \text{CB}) + (0.40 * \text{pliegue SE}) + (0.87 * \text{AR}) + (1.27 * \text{PP}) - 62.35$

Indice de Brocca:

$\text{Peso ideal} = \text{talla (cm)} - 100$

Formula de Lorentz:

Hombre: $\text{peso ideal} = \text{talla (cm)} - 100 - [\text{talla (cm)} - 150 / 4]$

Mujer: $\text{peso ideal} = \text{talla (cm)} - 100 - [\text{talla (cm)} - 150 / 2.5]$

Metropolitan Life Insurance

$\text{Peso ideal} = 50 + [0.75 * \text{talla (cm)} - 150]$

Parámetros de IMC para adulto mayor

IMC	Clasificación
< 18.5	Desnutrición
< 22	Bajo peso
22 - 27	Normal
27 - 32	Sobrepeso
> 32	Obesidad

Fórmulas para estimar el GE en adulto mayor.



Fórmula no.1

Hombres:

$$864 - (9.72 \times E) + [(AF) \times (14.2 \times Pkg)] + (503 \times Tm).$$

Donde:

AF= Actividad física.

E= Edad

Pkg= Peso en kg

Tm= Talla en metros

Mujeres:

$$387 - (7.31 \times E) + [(AF) \times (10.9 \times Pkg)] + (660.7 \times Tm).$$

A.F	ACTIVIDAD	PARÁMETRO
SEDENTARIO	Deamula	1
LIGERAMENTE ACTIVO	Caminata de 10 a 20 min	1.12
ACTIVO	Trotar, barrer 3 veces por semana	1.27
MUY ACTIVO	AF de 6 a 7 veces por semana	1.54

No se agrega ETA.

Fórmula no. 2

Hombres:

GEB	GRADO DE AF	GET
$13.5 \times \text{Peso (kg)} + 487$	LIGERA MODERADA ELEVADA	GEB x 1.55 GEB x 1.78 GEB x 2.10

Mujeres:

GEB	GRADO DE AF	GET
$10.5 \times \text{Peso (kg)} + 487$	LIGERA MODERADA ELEVADA	GEB x 1.36 GEB x 1.64 GEB x 1.82

Fórmula no.3

Soporte nutricional para el anciano hospitalizado.

Cáculo rápido: 24 a 28 kcal/kg por día.

IMC <21= 21.4 kcal/kg por día

IMC >21= 18.4 kcal/kg por día



Requerimientos en el adulto mayor

Adulto <65 años



Energía (kcal/ kg de peso / día)	PARÁMETRO
% calorías de grasa	<30
% calorías de carbohidratos	55
Proteínas (g/kg de peso/ día)	0.6-0.7
Agua (litros/día)	1.8-2.8
Fibra (g/día)	28-34
Sodio (g/día)	1.5-2.3
Calcio (mg/día)	1.0-1.2
Vitamina D (UI/día)	200 (5mcg/día)
Vitamina B12 (mcg/día)	1.3
Folatos	400

13



Adulto >65 años



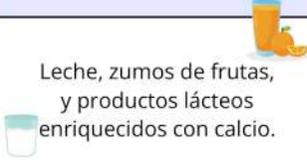
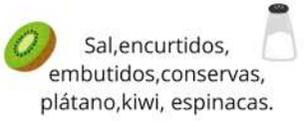
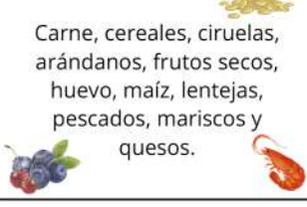
Energía (kcal/ kg de peso / día)	PARÁMETRO
% calorías de grasa	25-30
% calorías de carbohidratos	50
Proteínas (g/kg de peso/ día)	1-1.25
Agua (litros/día)	1.5-2
Fibra (g/día)	25-35
Sodio (g/día)	3.5
Calcio (mg/día)	1.2
Vitamina D (UI/día)	800 (20mcg/día)
Vitamina B12 (mcg/día)	2.4
Folatos (mcg/día)	400

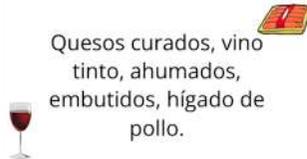
14





Interacciones medicamentosas

Medicamento afectado	Alimento particular	Efecto o interacción
Algunos antibióticos Bifosfanatos	Leche, zumos de frutas, y productos lácteos enriquecidos con calcio. 	Disminución del efecto por menor absorción del fármaco.
Antihipertensivos, diuréticos y ahorradores de K.	Sal, encurtidos, embutidos, conservas, plátano, kiwi, espinacas. 	Disminuye el efecto, arritmias.
Anticoagulantes orales	Brócoli, coliflor, coles de bruselas, espinacas, ajo, aguacate. 	Impiden su efecto, potencia el efecto anticoagulante, disminución del efecto.
Aspirina	Carne, cereales, ciruelas, arándanos, frutos secos, huevo, maíz, lentejas, pescados, mariscos y quesos. 	Disminución de la absorción.
Antiácidos, anti-arrítmicos.	Leche, frutas (menos ciruelas y arándanos), almendra, coco, verduras y legumbres (menos lentejas). 	Pueden alterar el tránsito intestinal, influyendo en la absorción de medicamentos y modificando su efecto.

Medicamento afectado	Alimento particular	Efecto o interacción
Algunos antidepresivos	Quesos curados, vino tinto, ahumados, embutidos, hígado de pollo. 	Disminución del efecto.
Medicamentos en general	Bebidas alcohólicas. 	Disminución o aumento del efecto. Efectos tóxicos.
Laxantes Metoclopramida, trimebutina.	Comidas procesadas y rápidas. 	Malabsorción de hierro, calcio, fósforo, vitamina B1, B9, B12 Y A.

Balance hídrico para adulto mayor

1.2 - 1.5 ml por kcal diarias

Se considera lo siguiente:

- Calor
- Sudor
- Actividad física
- Sexo (más en hombres)
- Pacientes encamados



Alimentos permitidos

Frutas y verduras:

- Manzanas, peras, plátanos, etc.
- Zanahorias, espinacas, brócoli, calabaza, etc.

Cereales Integrales:

- Avena, arroz integral, quinoa, pan integral, etc.

Proteínas magras:

- Pollo sin piel, pavo, pescado, huevos y legumbres como frijoles y lentejas.

Productos lácteos bajos en grasa:

- Leche descremada o baja en grasa, yogur natural y queso bajo en grasa.

Grasas Saludables:

- Aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas de chía o de lino.

Pescado Rico en Omega-3:

- Salmón, la trucha y el arenque.

Alimentos no permitidos

Alimentos altos en sodio:

- Alimentos procesados, enlatados, embutidos, comidas rápidas, etc.

Azúcares refinados y dulces:

- Pasteles, galletas, caramelos y bebidas azucaradas, etc.

Grasas saturadas y trans:

- Alimentos fritos, pasteles, productos de panadería comerciales y algunas margarinas.

Carnes rojas y procesadas:

- Como salchichas y tocino

Bebidas alcohólicas en exceso.

Alimentos con alto contenido de cafeína:

- Café, té fuerte y bebidas energéticas.

Beneficios

Frutas y verduras: Son ricas en vitaminas, minerales y fibra, y son fundamentales para mantener la salud general y el funcionamiento del sistema digestivo.

Cereales integrales: Proporcionan fibra dietética y nutrientes esenciales. Ayudan a mantener la energía a lo largo del día y son buenos para la salud del corazón.

Proteínas magras: Importantes para mantener y reparar los tejidos del cuerpo, especialmente los músculos.

Productos lácteos bajos en grasa: Fuente de calcio y vitamina D, esenciales para la salud ósea y dental.

Grasas saludables: Importantes para la salud del corazón y el cerebro.

Pescado Rico en Omega-3: Estos son buenos para la salud cardiovascular y pueden ayudar a reducir la inflamación.

Agua: Esencial para mantenerse hidratado. Es recomendable beber suficiente agua a lo largo del día para ayudar a mantener la piel saludable, regular la temperatura corporal y mejorar la función cerebral.

Recomendaciones para el adulto mayor

- Consumir diariamente las porciones necesarias de cada grupo de alimentos
- Realizar 5 comidas al día
- Usar vajilla de plástico con colores vivos, que disminuyan el riesgo de presentar un accidente y que sean fáciles de distinguir
- Servir los alimentos con la temperatura adecuada
- Promover el uso de los cubiertos
- Mantener la paciencia durante la ingesta de alimentos y ante los incidentes que puedan surgir
- Ejercicio Regular: Actividades como caminar, nadar, o practicar yoga pueden mejorar la movilidad, la fuerza y la salud cardiovascular
- Descanso de 9-10hrs y si requieren tomar siestas
- Estimulación Cognitiva: leer, resolver crucigramas, etc.
- Mantener relaciones sociales y participar en actividades comunitarias puede combatir la soledad y promover el bienestar emocional
- Dedicar tiempo a actividades que disfrute

Dinámicas

Juegos de memoria

Tarjetas de memoria: Este juego clásico, que implica encontrar pares de tarjetas idénticas, es excelente para mejorar la memoria a corto plazo.

Crucigramas y sopas de letras: Estos juegos no solo son entretenidos sino que también mejoran el vocabulario y la habilidad para resolver problemas.

Juegos para adultos con demencia

Emparejamiento de imágenes: Actividades que involucran emparejar imágenes o nombres con objetos. Estos juegos son útiles para mantener la función cognitiva y la habilidad para reconocer objetos cotidianos.

Ejercicios para el bienestar físico

Natación: Puede aportar no solo ejercicio físico sino, favorecer la energía y vitalidad del adulto.

Pilates o yoga: Las distintas posiciones y movimientos de bajo impacto combinado con una serie de técnicas respiratorias pueden ayudar a mejorar la calidad de vida del paciente.

Caminar: Ideal para personas mayores que deseen preservar su masa muscular, mejorar su salud cardiovascular y mantener un buen peso