



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del tema: Manual del adulto mayor

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Nutrición en el adulto mayor

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°



MANUAL ADULTO MAYOR

Realizado por:

Ángel Gabriel Ojeda Altuzar
Yadira Guadalupe Morales Ramírez
Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del profesor:

Julibeth Martínez Guillén

UNIDAD IV "PROYECTO FINAL"

Comitán de Domínguez, Chiapas

Fecha: 30/07/24

Índice

1	Estimaciones de peso y talla	Página 1
	Ilustraciones de estimaciones de peso y talla	Página 2
2	Signos vitales normales	Página 3
3	Diagnóstico de IMC	Página 4
4	Signos clínicos	Página 5 – 6
5	Antropometría	Página 7–9
6	Fórmulas para gasto energético	Página 10
8	Balance hídrico	Página 11
9	Requerimientos	Página 12
10	Requerimientos macronutrientes (hidratos de carbono)	Página 13
11	Requerimientos macronutrientes (lípidos y grasas)	Página 14
12	Requerimientos macronutrientes (proteínas)	Página 15
13	Requerimientos micronutrientes (vitaminas)	Página 16

14	Requerimientos micronutrientes (minerales)	Página 17
15	Requerimientos de agua	Página 18
16	Alimentos recomendados	Página 19 - 21
17	Dinámicas para el adulto mayor	Página 22 - 23
18	Reacciones medicamentosas	Página 24

Estimaciones de peso y talla

Media brazada (TALLA)

talla estimada = medida brazada x 2

(hueco del esternón a punto del dedo medio)

Anchura lateral de brazos (TALLA)

talla estimada = brazada completa

(punta del dedo medio derecho a punto del dedo medio izquierdo)

Talla según altura la de rodilla

H: 64.19 - (0.04 * edad) + (2.02 * altura de rodilla)

M: 84.88 - (0.24 * edad) + (1.83 * altura de rodilla)

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

Largo del brazo

Parte prominente del hombro a la punta del dedo medio

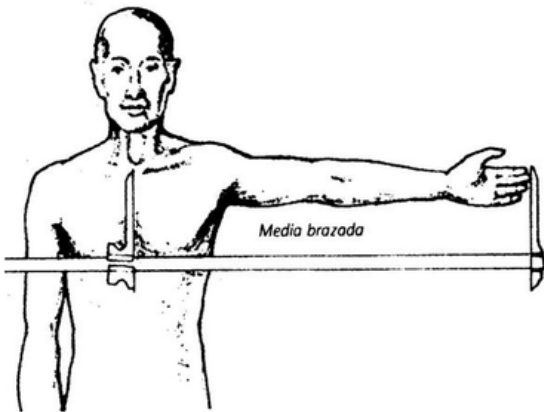
Estimación de peso

(0.98 * CB) + (0.40 * PLIEGUE SE) + (0.87 * AR) + (1.27 X PP) - 62.35

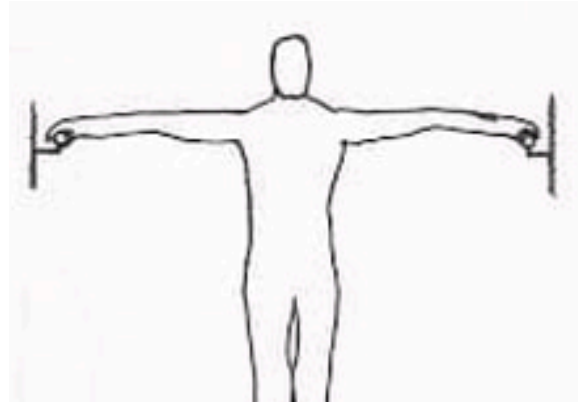
(CB: circunferencia de brazo, AR: altura de rodilla, SE; subescapular)

Ilustraciones de estimaciones de peso y talla

Media brazada



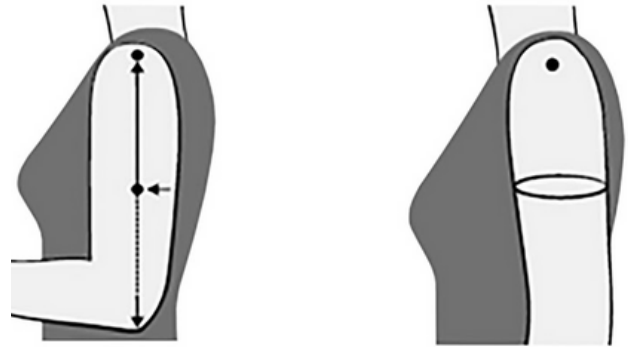
Anchura lateral de brazos



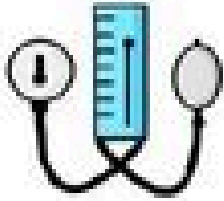
Altura de rodilla



Largo del brazo



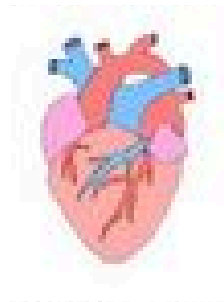
Signos vitales normales



TENSIÓN ARTERIAL

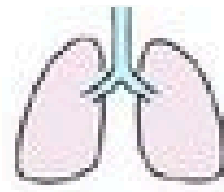
HAS: entre 110 y 140mm de Hg

HAD: entre 70 y 90mm de Hg



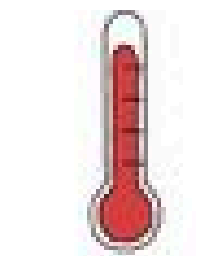
FRECUENCIA CARDIACA

Entre 60 y 100 latidos por minuto
son las pulsaciones adecuadas para una
persona mayor



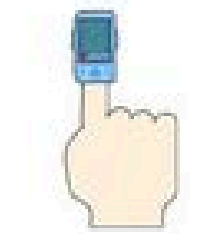
FRECUENCIA RESPIRATORIA

Entre las 12 y las 20 respiraciones por
minuto



TEMPERATURA

Entre los 35,8° y los 37°



SATURACIÓN DE OXÍGENO

Entre 95 y 100 %

Diagnóstico de IMC

IMC	DIAGNÓSTICO
18.5	DESNUTRICIÓN
MENOR A 22	BAJO PESO
22 - 27	NORMAL
27 - 32	SOBREPESO
MAYOR DE 32	OBESIDAD

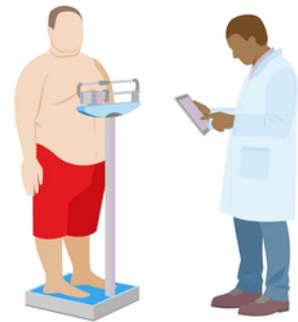
Signos clínicos

SIGNO CLÍNICO	PRESENTA	SE VE
Queilosis y queilitis	Inflamación en las comisuras labiales, formando costras. Se dan por deficiencia de Vit: B3, B6 y B12 (boqueras)	
Pelagra	Deficiencia de niacina o triptófano (dermatitis, diarrea y demencia)	
Manchas de bitot	Falta de retinol	
Anisocoria	Traumatismo, problema neurológico, deficiencia de B12	
Onicofagia	Por ansiedad y problemas depresivos – nerviosos	
Conjuntivas pálidas	Déficit de glóbulos rojos	
Gingivitis	Afección bacteriana	
Gingivorragia	Afección bacteriana grave o trombocitopenia. Se suplementa Vit. K, Fe, B12, Vit C	

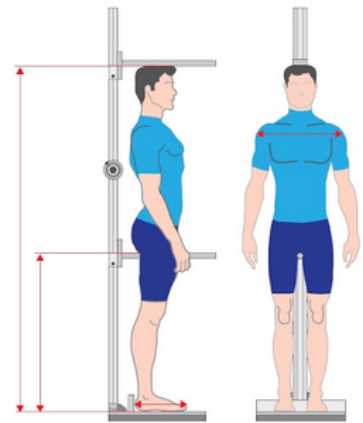
Lipoma	Acumulación excesiva de grasa, se sitúa en la piel y la capa muscular oculta	
Xerostomía	Disminución de saliva, glicemia alta o deshidratación extrema	
Bocio	Hipertrofia tiroidea por exceso de yodo	
Petequias	Trombocitopenia, no confundir con púrpura. Implicando deficiencia de Vit K, C, B12 y Fe	
Coiloniquia	Uñas de cuchara, falta de tiamina B1 y falta de proteína	
Palidez en tegumentos	Falta de hierro	
Edema	Retención – Inflamación en extremidades	
Anasarca	Retención – Inflamación en la cara	

Antropometría

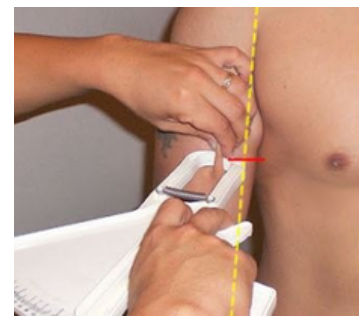
Medición del peso corporal
(defrente al examinador, erguido)



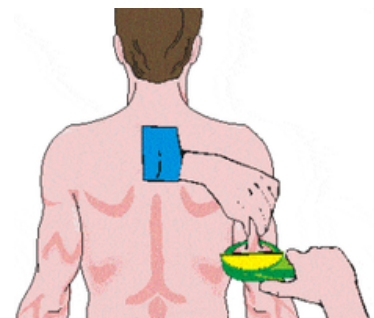
Medición de la estatura
(paciente en bipedestación, vista al frente, brazos extendidos, palmas tocando los costados del muslo, talones justos y puntas ligeramente separadas)



Pliegue bicipital
En la parte media frontal del brazo, de forma vertical, arriba de la fosa cubital

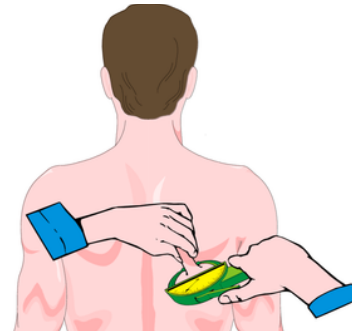


Pliegue tricipital
Con el brazo colgando ligeramente acostado, de forma horizontal en el punto medio del brazo



Pliegue subescapular

Por debajo de la escápula, a 45° en dirección del omóplato



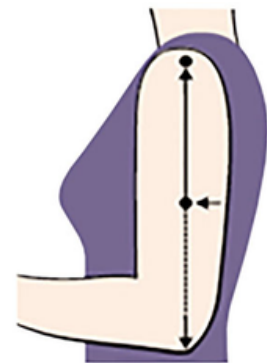
Pliegue supraileáco

Por arriba de la cresta ileaca, sobre la línea axilar media de forma oblicua



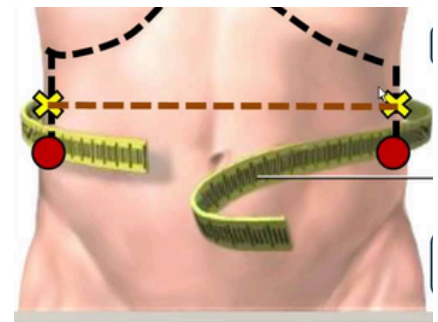
Circunferencia de brazo

Determinar el punto medio del brazo mientras está flexionado a 90°, desde el oleacron del cúbito hasta el acromion del omóplato



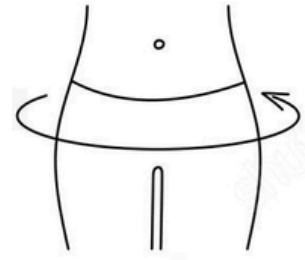
Circunferencia de cintura

Se palpa el borde costal inferior y el borde superior de la cresta ileáca, en el punto medio entre ambas se realiza la medición



Circunferencia de caadera

Sobre los trocánteres mayores del fémur



Fórmulas para gasto energético

SEXO	GASTO ENERGÉTICO	GRADO DE AF	GASTO ENERGÉTICO TOTAL
HOMBRES	$13,5 \times \text{PESO (KG)} + 487$	LIGERA	$\text{GER} \times 1,55$
		MODERADA	$\text{GER} \times 1,78$
		ELEVADA	$\text{GER} \times 2,10$
MUJERES	$10,5 \times \text{PESO (KG)} + 596$	LIGERA	$\text{GER} \times 1,50$
		MODERADA	$\text{GER} \times 1,64$
		ELEVADA	$\text{GER} \times 1,82$
CÁLCULO DEL GASTO ENERGÉTICO EN PACIENTES MAYORES DE 60 AÑOS			

ACTIVIDAD FÍSICA	ACTIVIDAD	PARÁMETROS
SECUNDARIA	DEAMBULA	1
LIGERAMENTE ACTIVA	CAMINA (10 – 20 MIN)	1.12
ACTIVA	TROTAR, BAILAR (3 VECES X SEM)	1.27
MUY ACTIVA	(5 – 7 VECES X SEM)	1.54
GASTO ENERGÉTICO TOTAL EN EL ADULTO MAYOR		

Balance hidrico

1.2 – 1.5 ml	X	Kcal diarias
--------------	---	--------------

Requerimientos

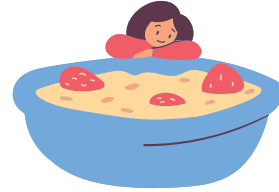
ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS	
REQUERIMIENTO	CANTIDAD
Energía (kcal / kg de peso / día)	25 – 30
Porcentaje calorías de grasa	25 – 30
Porcentaje de carbohidratos	50
Proteínas (g / kg de peso / día)	1 - 125
Agua (litros / día)	15 - 2
Fibra (g / día)	25 - 35
Sodio (g / día)	3.5
Calcio (mg / día)	12
Vitamina D (UI / día)	>800 (20 mcg / día)
Vitamina B12 (mcg / día)	2.4
Folatos	400

ESPECIFICACIONES

- Las necesidades caloricas van de la mano con la actividad física o movilidad
- Las calorías se obtiene principalmente del aporte de hidratos de carbono y las grasas

Requerimientos macronutrientes (hidratos de carbono)

-Su ingesta previene la utilización de proteínas como fuente energética y conservar el peso



-Evitan el uso de grasas como fuente de energía, disminuyendo el riesgo de lipotoxicidad y resistencia a la insulina



-45- 60 % de las calorías totales

-Se recomienda la ingesta de carbohidratos complejos o de absorción lenta (cereales, legumbres, hortalizas y verduras)



-La ingesta excesiva, puede tener como consecuencia la aparición de caires, aumento de peso, sobrepeso, obesidad, exceso de glucosa en la sangre, etc.

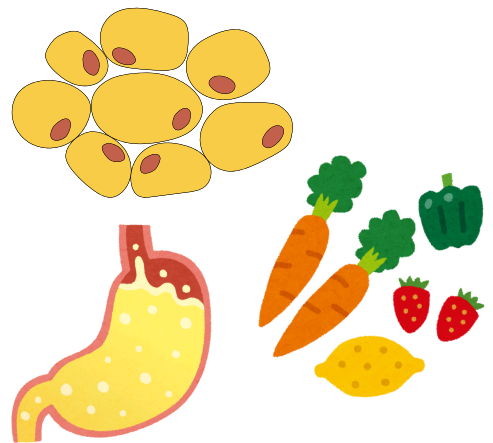


Requerimientos macronutrientes (lípidos y grasas)

-25 - 35 % del aporte energético,
por lo cual es importante que el
consumo sea adecuado



-Tiene funciones como;
regulación de la temperatura
corporal, facilitar el transporte y
absorción de vitaminas
liposolubles, tejido adiposo
(protección a órganos), aportan
ácidos grasos esenciales



-Una ingesta no controlada puede
causar; dislipidemias, sobrepeso
y obesidad, aterosclerosis,
alteraciones hormonales, riesgo
cardiovascular, infiltración en
órganos

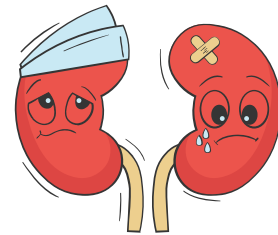


Requerimientos macronutrientes (proteínas)

-Recomenación de aporte proteico;
0.8 a 1 g/ kg de peso por el día ,
representando 10 al 15 % del aporte
total



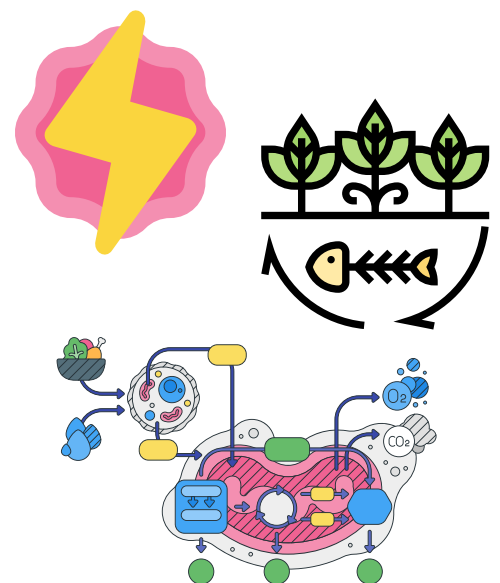
-Se entiede consideraciones en
presencia de enfermedades renales o
hepáticas



-En condiciones de desnutrición,
infecciones, úlceras por presión,
recuperación quirurjica y si lo
requiere se puede aumentar la ingesta



-Funciones: Catálisis; acelelación de
reacciones bioquímicas en diferentes
procesos, estructura; soporte y
protección de los tejidos,
movimiento; forman el citoesqueleto
(importante para el movimiento,
señalización, división celular) ,
defensa, regulación, transporte de
moléculas o de iones por la
membrana celular y almacenamiento
de nutrientes



Requerimientos micronutrientes (vitaminas)

-Compuestos orgánicos adquiridos mediante la dieta, la mayoría no pueden ser sintetizadas dentro del organismo



-Los adultos mayores son propensas a presentar deficiencias vitamínicas (menor ingesta alimenticia, disminución en los depósitos corporales) o por la ingesta de medicamentos que limitan la absorción de vitaminas



-Vitaminas hidrosolubles; se disuelven en el agua y se excretan mediante el sudor y la orina, no se almacenan en el organismo es importante (vitamina B1, B2, B3, B6, B9, B12 y el ácido ascórbico)



.Vitaminas liposolubles; se absorben en el cuerpo fácilmente por medio de la grasa alimentaria (vitamina A, D, E, K)



Requerimientos micronutrientes (minerales)

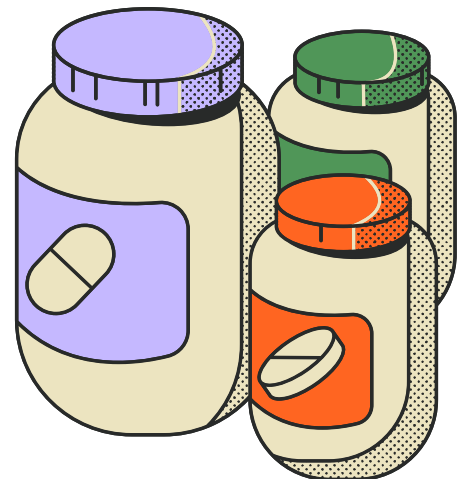
-Elementos requeridos en pequeñas cantidades que no aportan energía y son obtenidos mediante la dieta

-Regulan procesos orgánicos formando parte de; huesos, dientes, enzimas, hormonas. Mantienen la presión osmótica en el líquido corporal

-Macrominerales: Son aportados por la dieta y se requieren en mayor cantidad a otros minerales midiéndose en gramos (sodio, calcio, potasio, fósforo, cloro, azufre y magnesio)

-Microminerales: Son requeridos en menor cantidad, se miden en miligramos (hierro, magnesio, flúor, cobrem zinc, cobalto y yodo)

-Oligoelementos: Se mide en microgramos, por lo que su ingesta es menor (silicio, níquel, selenio, cromo, boro)



Requerimientos (agua)

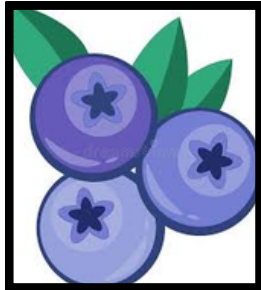
-Nutriente que contiene minerales como; calcio, fósforo, magnesio, flúor y contiene también electrolitos como; sodio, potasio y cloro

-los adultos mayores son susceptibles a deshidratación, por lo que la cantidad recomendada es de 1 litro y medio

-Dependiendo de la valoración especializada



Alimentos recomendados



BAYAS

- Alto contenido de fibra, vitamina C y flavonoides, contienen antiinflamatorios y antioxidantes
- Mejoran las actividades motoras y la memoria a corto plazo



VERDURAS DE HOJA VERDE OSCURA

- La col rizada, la rúcula, el brócoli y la espinaca tienen contenido en fibra
- Se dice que sirven para potenciar la función muscular y son saludables para el corazón y reduce el riesgo para desarrollar demencia



PESCADOS Y MARISCOS

Son fuente de proteína baja en grasa, la cual es importante en adultos mayores ya que recupera y mantiene la musculatura, se logra cuidando la ingesta de proteínas, fuente de vitamina B12, omega 3, etc



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Contienen proteína y fibra. Los frutos secos y las semillas son fuente de grasas saludables. Las nueces, la harina de lino y las semillas de chía contienen omega 3 ALA que convierten en ácidos grasos omega 3 EPA y

DHA

Alimentos recomendados

REQUESÓN

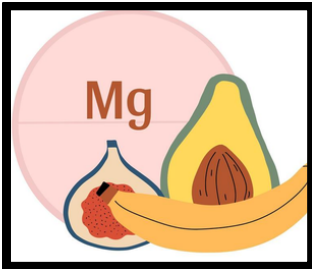


-El queso cottage es una gran fuente de proteína de suero de leche. Ayuda a estimular la síntesis de las proteínas musculares. También tiene un alto contenido de calcio y vitamina D (cuidando la porción y el horario)



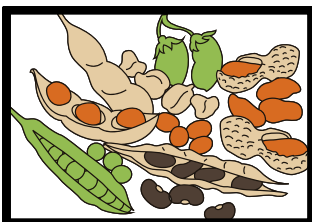
CONSUMIR FÓSFORO

-Se encuentra en frutos secos, legumbres, cereales, granos. Ayuda a mantener la salud de los huesos



MAGNESIO

-Se encuentra en los frutos secos, semillas, legumbres y las verduras de color verde oscuro le da resistencia a los huesos



FRIJOLES Y LEGUMBRES

Están encargados de fibra y proteína, bajos en calorías. También son ricos en hierro, potasio y magnesio.

Alimentos recomendados



AGUACATE

-Ayuda a tener menor riesgo de enfermedad cardiovascular



AGUA

Ayuda a contrarrestar los efectos del deterioro de la función intestinal con la edad

Dinámicas para el adulto mayor

CANCIONES PARA EL RECUERDO

- Cada adulto mayor deberá tener una hoja y un bolígrafo
- Después cada uno cantará una canción
- Al terminar todos escribirán o dirán algo que les haya recordado o hayan pensado durante la canción



PASARSE LA COPA

- Se debe de formar un círculo, sentados alrededor
- Con un objeto, de preferencia una copa (con la finalidad de hacerlos sentir en un ambiente ameno, puede contener jugo de uvas)
- Alguien debe de estar a cargo de la música y en donde se pare, si ver, en donde quede la copa, deberá de contar un chiste o un piropo



Dinámicas para el adulto mayor

¿A QUÉ HUELE?

-El juego consiste en parle los ojos al adulto mayor

-Posteriormente colocarle algún objeto, alimentos o con lo que se cuente en el momento de la actividad

.El adulto mayor contará con un tiempo de 30 segundos para adivinar de qué se trata



INTERCAMBIO DE DIBUJOS

-El adulto mayor deberá de dibujar algo que le guste, si en dado caso está solo y solamente cuidan de él, lo deberán de llevar con alguna persona ya sea un niño, un adolescente, etc, para poder regalar su dibujo (con el obeitivo de hacerlos parte de algo), si está en grupo de abuelitos. se intercambiarán su dibujo y pintarán eñ dobujo que les dieron



Interacciones medicamentosas

FÁRMACOS	MECANISMO	EFFECTO EN EL ESTADO NUTRICIONAL O RESULTADO DE LA INTERACCIÓN
ANTICOAGULANTES	Aumento de concentraciones de anticoagulantes por inhibición de su metabolismo hepático por amiodarona	Hemorragia
DIGOXINA	Aumento de las concentraciones de digoxina por disminución de su eliminación renal como consecuencia de deterioro renal	Bradiarritmia (disminución de la frecuencia cardíaca a menos de 60 latidos por minuto)
ASPIRINA	Suma de efectos antiplaquetarios	Hemorragia
TRAMADIOL	Sumo de efectos depresores del sistema nervioso central	Depresión respiratoria
IECA	Incremento de las concentraciones de potasio por suma de efectos	Hiperpotasemia (aumento de potasio en la sangre)
LEVADOPA, NALAXONA	Disminución del apetito	Mal nutrición (no hay presencia de ingesta)
BENSODIACEPINAS, CAPTOPRIL, LITIO, METIMAZOL, PENICILINA	Alteración del sentido del gusto y disminución del apetito	Mal nutrición (no hay presencia de ingesta)
METFORMINA	Alteración de los mecanismos de absorción de nutrientes	Mala absorción de vitamina B12, aumento de los niveles de homocisteína
ANTINEOPLÁSICOS (QUIMIOTERAPIA)	Daño de la mucosa y de las vellosidades intestinales, alteración de enzima y lipasas	Diarrea, mala absorción y transporte de proteínas, grasas, vitaminas liposolubles, electrolitos y la intolerancia a la lactosa
ANTIBIÓTICOS EN GENERAL	Alteración en la flora intestinal	Menor síntesis de vitamina K y biotina, diarrea e intolerancia a la lactosa
GLUCOCORTICOIDES, DIURÉTICOS, LEVADOPA	Alteración de la homeostasis de la glucosa	Hiperglucemia
MINERALCORTICOIDES, HIDRALAZINA	Retención de sodio a nivel renal, menor eliminación	Hipernatremia
AINEs	Erosión de la mucosa gástrica e intestinal	Malabsorción de hierro
GLUCOCORTICOIDES, RIFAMPICINA, FENOBARTIAL	Mayor catabolismo	Déficit de vitamina D