



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García Alfonso.**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

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

**Grado: 6°**

**Grupo: LN6.**

Comitán de Domínguez Chiapas a **31 de Agosto del 2024.**

# Manual de adulto mayor



# 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 información sobre cómo abordar a un paciente que se encuentre en esta etapa de la vida.*

## 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



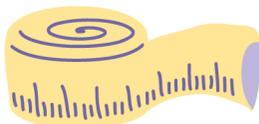
- Jubilación y cambio en el rol laboral.
- Posible pérdida de seres queridos y amigos.
- Cambios en las relaciones familiares y sociales.
- Mayor dependencia de otros para tareas cotidianas.

# 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.



5

## Para peso



### Toma de peso normal.

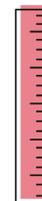
La toma de peso normal se realiza así:

- 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.

6

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

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



## Adulto >65 años

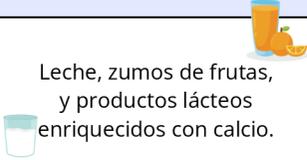
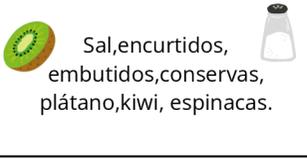
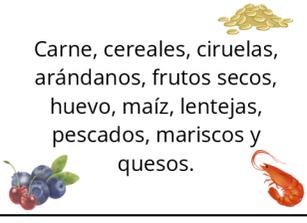


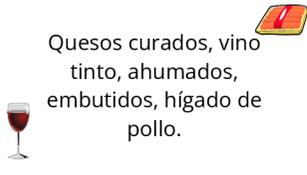
Energía (kcal/ kg de peso / día)	PARÁMETRO
% calorías de grasa	25-30
% calorías de carbohidratos	50
Proteínas (g/kg de peso/ día)	1-1.25
Agua (litros/día)	1.5-2
Fibra (g/día)	25-35
Sodio (g/día)	3.5
Calcio (mg/día)	1.2
Vitamina D (UI/día)	800 (20mcg/día)
Vitamina B12 (mcg/día)	2.4
Folatos (mcg/día)	400





# Interacciones medicamentosas

Medicamento afectado	Alimento particular	Efecto o interacción
<b>Algunos antibióticos</b> Bifosfanatos	Leche, zumos de frutas, y productos lácteos enriquecidos con calcio. 	Disminución del efecto por menor absorción del fármaco.
<b>Antihipertensivos, diuréticos y ahorradores de K.</b>	Sal, encurtidos, embutidos, conservas, plátano, kiwi, espinacas. 	Disminuye el efecto, arritmias.
<b>Anticoagulantes orales</b>	Brócoli, coliflor, coles de bruselas, espinacas, ajo, aguacate. 	Impiden su efecto, potencia el efecto anticoagulante, disminución del efecto.
<b>Aspirina</b>	Carne, cereales, ciruelas, arándanos, frutos secos, huevo, maíz, lentejas, pescados, mariscos y quesos. 	Disminución de la absorción.
<b>Antiácidos, anti-arrítmicos.</b>	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
<b>Algunos antidepresivos</b>	Quesos curados, vino tinto, ahumados, embutidos, hígado de pollo. 	Disminución del efecto.
<b>Medicamentos en general</b>	Bebidas alcohólicas. 	Disminución o aumento del efecto. Efectos tóxicos.
<b>Laxantes</b> 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 4-6hrs debido a que sufren cambios del SNC y si requieren tomar siestas las tome
- 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

# Bibliografía

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2023). Manual de nutrición en Personas Adultas Mayores. Pfd.  
Recuperado el 23 de mayo del 2024. file:///C:/Users/unico/Downloads/Adulto%20mayor.pdf