

# NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

**Nombre del alumno :Luis  
Rodrigo Cancino Castellanos**



**profesora: Martínez Guillen Julibeth  
ACTIVIDAD: mapa conceptual  
6 CUATRIMESTRE  
NUTRICION**

#### Bibliografía

El env y eje ci mi en to, C. M. R. E. en. (n.d.). CAMBIOS  
MÁS RELEVANTES PECULIARIDADES DE LAS  
ENFERMEDADES EN EL ANCIANO. Segg.Es. Retrieved  
June 12, 2024, from [https://www.segg.es/download.asp?file=/tratadogeriatricia/PDF/S35-05%2003\\_1.pdf](https://www.segg.es/download.asp?file=/tratadogeriatricia/PDF/S35-05%2003_1.pdf)  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/43bd30610758383992a191d92a419d6e-LC-LNU6D4%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>

# CAMBIOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR

ES una situación biológica normal que se produce dentro de un proceso dinámico, progresivo, irreversible, complejo y variado, que difiere en la forma en cómo afecta a las distintas personas e incluso a los diferentes órganos

SUS

ORÍGENES:  
SE DESCONOCE EL MOTIVO POR EL QUE LAS PERSONAS EXPERIMENTAN CAMBIOS A MEDIDA QUE ENVEJECEN, ES POR ELLO POR LO QUE HAN SURGIDO MUCHAS TEORÍAS PARA DAR UNA EXPLICACIÓN A ESTE PROCESO.

LA

mayoría de los investigadores creen que se produce por un proceso acumulativo de interacciones entre las distintas influencias (herencia, el ambiente, las características culturales, la dieta, el ejercicio, las enfermedades previas y muchos otros factores) a lo largo de la vida.

SE presentan:  
Cambios Anatómicos y Fisiológicos en el Adulto Mayor

COMO

- SISTEMA NERVIOSO
- SISTEMA CARDIOVASCULAR
- SISTEMA RESPIRATORIO
- SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO
- SISTEMA DIGESTIVO
- SISTEMA ENDOCRINO
- SISTEMA INMUNOLÓGICO
- SISTEMA URINARIO
- SISTEMA REPRODUCTIVO
- SENTIDOS

SISTEMA NERVIOSO

- Disminución del tamaño y peso del cerebro
- Reducción en la velocidad de conducción nerviosa
- Pérdida de neuronas y sinapsis
- Disminución de la memoria y la función cognitiva

SISTEMA CARDIOVASCULAR

- Engrosamiento de las paredes arteriales
- Disminución de la elasticidad arterial
- Aumento de la presión arterial
- Reducción del gasto cardíaco

SISTEMA URINARIO

- REDUCCIÓN EN LA FUNCIÓN RENAL (FILTRACIÓN GLOMERULAR)
- DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD VESICAL
- AUMENTO EN LA FRECUENCIA URINARIA
- INCONTINENCIA URINARIA MÁS FRECUENTE
- 

SISTEMA RESPIRATORIO

- Disminución de la elasticidad pulmonar
- Reducción de la capacidad vital
- Aumento de la rigidez de la caja torácica
- Reducción en la eficiencia de intercambio de gases

SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

- ÉRDIDA DE MASA MUSCULAR (SARCOPENIA)
- DISMINUCIÓN DE LA DENSIDAD ÓSEA (OSTEOPOROSIS)
- REDUCCIÓN EN LA FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD ARTICULAR
- AUMENTO DE LA DÉBILIDAD MUSCULAR

SISTEMA DIGESTIVO

- Disminución de la motilidad esofágica y gástrica
- Reducción en la producción de ácido gástrico y enzimas digestivas
- Alteraciones en la absorción de nutrientes
- Estreñimiento más frecuente

SISTEMA ENDOCRINO

- DISMINUCIÓN EN LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS COMO EL ESTRÓGENO Y LA TESTOSTERONA
- REDUCCIÓN EN LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA (MAYOR RIESGO DE DIABETES)
- ALTERACIONES EN LA REGULACIÓN DE LA TIROIDES

SISTEMA INMUNOLÓGICO

- DISMINUCIÓN DE LA RESPUESTA INMUNITARIA
- AUMENTO EN LA SUSCEPTIBILIDAD A INFECCIONES
- REDUCCIÓN EN LA PRODUCCIÓN DE ANTICUERPOS
- ALTERACIONES EN LA FUNCIÓN DE LAS CÉLULAS T

## SISTEMA REPRODUCTIVO

- EN MUJERES: MENOPAUSIA, ATROFIA VAGINAL
- EN HOMBRRES: DISMINUCIÓN EN LA PRODUCCIÓN DE ESPERMA Y TESTOSTERONA
- CAMBIOS EN LA FUNCIÓN SEXUAL

## SENTIDOS

- DISMINUCIÓN DE LA AGUDEZA VISUAL (PRESBICIA, CATARACTA)
- PÉRDIDA DE AUDICIÓN (PRESBIACUSIA)
- REDUCCIÓN EN EL SENTIDO DEL GUSTO Y DEL OLEATO
- DISMINUCIÓN EN LA SENSIBILIDAD TÁCTIL