

UDS

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

Profesora: Julibeth Martínez Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León

6to semestre

(S/f). Com.mx. Recuperado el 15 de junio de 2024, de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/43bd306f0758383992a191d92a419d6e-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>

CAMBIOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR

ENVEJECIMIENTO

Proceso dinámico: Desde el nacimiento, plenitud alrededor de los 30 años.
Predominio catabólico: A partir de los 30 años, mayor vulnerabilidad a enfermedades.
Modificaciones morfológicas y fisiológicas: Variación individual en el declive funcional.

FACTORES FISIOLÓGICOS

Cambios en la alimentación y nutrición:
Dificultades para ingerir, digerir, absorber y utilizar nutrientes.
Modificación de la dieta, patrón alimentario y estado nutricional.
Sistema cardiovascular:
Reducción de la elasticidad de los vasos sanguíneos.
Sistema endocrino:
Aumento del cortisol (hormona del estrés).
Reducción de la tolerancia a la glucosa.

CAMBIOS ESPECÍFICOS

Huesos:
Pérdida de masa ósea desde los 40 años.
Aceleración en mujeres posmenopausia.
Riesgo de osteopenia y osteoporosis.
Adiposidad:
Aumento de peso y adiposidad entre 20-64 años.
Disminución de masa muscular.
Sarcopenia
Pérdida de más del 1 cm de estatura por década después de los 60 años.
Afectación de la reserva funcional orgánica.
Olfato y Gusto:
Deterioro a partir de los 60 años, más severo después de los 70.
Pérdida progresiva de papilas gustativas.
Reducción del placer de comer y elección errónea de alimentos.
Hábitos dietéticos deficientes contribuyen a caries y pérdida dental.

CAMBIOS ENDOCRINOLÓGICOS

Glicemia: Aumento en ayunas y postprandial sobre los 60 años, sin llegar a ser diabéticos.
Sensibilidad a la insulina: Pérdida de sensibilidad periférica, demostrable con prueba de tolerancia a la glucosa.

CAMBIOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR

CAMBIOS EN EL TRACTO GASTROINTESTINAL

Disminución de motilidad:

Músculos faríngeos y motilidad esofágica disminuida.

Producción de pepsina y vaciamiento gástrico alterados.

Adelgazamiento de la mucosa gástrica y acidez gástrica reducida.

Tránsito intestinal retardado, absorción y actividad enzimática disminuidas.

Digestión y absorción:

Pérdida de superficie de absorción, afectando vitaminas y oligoelementos.

Disminución de motilidad colónica, tendencia al estreñimiento y formación de divertículos.

Disminución de la función amor rectal, tendencia a la incontinencia fecal.

CAMBIOS EN LOS SENTIDOS

Visión:

Disminución del tamaño de la pupila y transparencia del cristalino.

Reducción de agudeza visual y capacidad para discriminar colores.

Audición:

Menor agudeza para frecuencias altas, afectando la comprensión de conversaciones.

Mayor dificultad para oír voces femeninas.

FACTORES PSICOSOCIALES Y ECONÓMICOS

Psicológicos:

Necesidad de ser escuchados y pérdida de roles sociales.

Económicos:

Aumento de necesidades de apoyo económico.

Escasos recursos y falta de empleo o jubilación.

Vulnerabilidad social y económica sin apoyos familiares, sociales o económicos suficientes.

Importancia del estatus económico y social adquirido en la vida adulta.