

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

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

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico.**

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

Grado: 6°

Grupo: A

ENFERMEDADES DEL APARATO ÓSEO EN EL ADULTO MAYOR

OSTEOPOROSIS



¿QUÉ ES?

Es una enfermedad caracterizada por la **pérdida de masa ósea** y el debilitamiento de los huesos, donde aumenta el riesgo a fracturas.

CARACTERÍSTICAS

Alteración en la microestructura del hueso, huesos frágiles y quebradizos.

SÍNTOMAS

Los presenta en **etapas avanzadas**, tales como: dolor óseo, lumbalgia, fracturas y acortamiento de columna.

FACTORES DE RIESGO

Mujeres después del climaterio, edad avanzada, tabaquismo, alcoholismo, baja estatura y peso, **baja ingesta de calcio y vitamina D.**

TRATAMIENTO

- Alimentos con calcio (Hojas verdes)
- Proteínas magras.
- Vitamina D (Pescados grasos, alimentos fortificados)
- Reducir sodio y cafeína
- Alimentos con magnesio como nueces y semillas
- Alimentos ricos en fósforo (Lácteos, pescado, carnes)

ARTRITIS



¿QUÉ ES?

Inflamación de las articulaciones. Causada por la invasión de la membrana sinovial por células inmunitarias que dañan la articulación.

SÍNTOMAS

Dolor, deformidad, dificultad para el movimiento, rigidez, hinchazón, enrojecimiento al rededor.

FACTORES DE RIESGO

La edad avanzada, **predisposición genética. en la vejez no hay una causa concreta.**

TRATAMIENTO

- Consumir ácidos grasos esenciales que sean antiinflamatorios (omega 3).
- Consumir alimentos ricos en vitamina D y calcio.
- Consumo de alimentos ricos en antioxidantes.
- Disminuir el sodio ayuda a reducir la inflamación.

ENFERMEDADES DEL APARATO ÓSEO EN EL ADULTO MAYOR

ARTROSIS



¿QUÉ ES?

Es un **desgaste degenerativo** de las articulaciones presente en el adulto mayor. Ocurre cuando el cartílago que recubre los extremos de los huesos en las articulaciones se desgasta con el tiempo.

SÍNTOMAS

Dolor en articulaciones, inflamación, rigidez, pérdida de flexibilidad, ruidos articulares, deformidad articular.

FACTORES DE RIESGO

- Edad avanzada
- Obesidad (Incremento de fuerza mecánica sobre las articulaciones).
- Lesiones articulares
- Genética

TRATAMIENTO

- Mantener un peso saludable.
- Consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D.
- Consumir alimentos con omega 3.
- Mantenerse activo con ejercicios de bajo impacto
- Terapia física para mejorar la flexibilidad.

Bibliografía

- **UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2023). ANTOLOGÍA NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR, SEXTO CUATRIMESTRE. PDF COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.**
- **OSTEOPOROSIS: QUÉ ES, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO. (S. F.). MD SAÚDE. [HTTPS://WWW.MDSAÚDE.COM/ES/ENDOCRINOLOGIA-ES/OSTEOPOROSIS/](https://www.mdsau.de.com/es/endocrinologia-es/osteoporosis/)**
- **TRATAMIENTO DIETÉTICO PARA LA ARTRITIS REUMATOIDE. (S. F.). ALIMMENTA, DIETISTAS-NUTRICIONISTAS. [HTTPS://WWW.ALIMMENTA.COM/DIETAS/ARTRITIS/](https://www.alimmenta.com/dietas/artritis/)**
-