



UDS

Nombre de alumno:
Lourdes Aylin Velasco herrera

Materia:
Nutrición en el adulto mayor

Maestra:
Julibeth Martínez guillen

fecha:
31 de julio del 2024



	AYUDA A	PROVOCA	ESTADO NUTRICIONAL
LEVODOPA	Controlar la enfermedad del parkinson más no la curan	Disminución del apetito	Malnutrición
BENZODIACEPINES	Calman o sedan a una persona elevando el nivel del neurotransmisor inhibitorio GABA en el cerebro	Alteración del sentido del gusto, y disminución del apetito	Malnutrición
TETRACICLINAS	Medicamento que se usa para tratamiento de infecciones bacterianas	Quelación de nutrientes	Disminución de la absorción del calcio, magnesio y hierro
METFORMINA	Controla el nivel de azúcar en la sangre	Altera los mecanismos de absorción de nutrientes	Mala absorción de VITB12, aumento de los niveles plasmáticos de homocisteína

	AYUDA A	PROVOCA	ESTADO NUTRICIONAL
ANTINEOPLASTICOS	Sustancias que impiden el desarrollo, crecimiento, proliferación, de células tumorales cancerígenas	Daño en la mucosa, y vellosidades intestinales, alteraciones de lipasas y enzimas	Diarrea, mala absorción de PROT, VIT liposolubles, VITB12, electrolitos e intolerancia a la lactosa
ANTIBIÓTICOS	Medicamentos que combaten las infecciones bacterianas en personas	Alteración de la flora intestinal	Menor síntesis de VIT Ky B8 , diarrea o intolerancia a la lactosa
LAXANTES	Se utilizan para prevenir y aliviar el estreñimiento, que ocurre cuando es difícil evacuar el intestino	Alteración del tránsito intestinal	Mala absorción de VIT liposolubles, calcio y electrolitos
NEOMICINA	Se usa para prevenir o tratar las infecciones de la piel provocadas por bacterias	Alteración de la función pancreática y/o secreción de sales biliares	Mala absorción de grasas VIT liposolubles y calcio

	AYUDA A	PROVOCA	ESTADO NUTRICIONAL
ANTICNVULSIONANTES	Se utilizan para el tratamiento de la epilepsia y otros trastornos convulsivos	Alteración de los mecanismos de absorción	Mala absorción de ácido fólico
METROTEXATO	Trata el cáncer, retardando el crecimiento de células cancerosas	Deficiencia funcional del folato	Déficit de ácido fólico
FENITENA	Se usa para controlar tipos de convulsiones, tratar y prevenir las convulsiones que pueden empezar durante o después de la cx de cerebro o del SN.	Alteración en la incorporación del folato a los precursores de glóbulos rojos	Descenso de niveles plasmáticos, anemia megaloblástica
GLUCOCORTICOIDES	Afectan el metabolismo, tienen efectos antiinflamatorios e inmunodepresores.	Alteración de la homeostasis de la glucosa	Hiper glucemia

	AYUDA A	PROVOCA	ESTADO NUTRICIONAL
PROPRANOLOL	Bloquea ciertos receptores en las células nerviosas y hace que los vasos sanguíneos se relajen y dilaten.	Alteración de la homeostasis de la glucosa	Hipoglucemia
DIURÉTICOS	Hacen que los riñones produzcan más orina, ayudan al cuerpo a eliminar el líquido y la sal sobrante.	Mayor eliminación renal del sodio	Hiponatremia
HIDRALAZINA	Se usa para tratar la hipertensión arterial.	Retención de sodio a nivel renal, mejor eliminación	Descenso de niveles plasmáticos, anemia megaloblástica
AINES	Disminuye el dolor, el enrojecimiento, la hinchazón, la fiebre en el cuerpo de manera diferente a un medicamento esteroide.	Erosión de la mucosa gástrica intestinal	Mala absorción de hierro

	AYUDA A	PROVOCA	ESTADO NUTRICIONAL
FUROSEMIDA	Se usa para ayudar al organismo a eliminar el líquido que no necesita.	Aumento de la disminución renal del potasio	Hipopotasemia
ISONIACIDA	Se utiliza para tratar o prevenir la tuberculosis.	Alteración en la síntesis	Déficit de VIT D y calcio
CARBAMAZEPINA	Se usa solo o en combinación con otros medicamentos para controlar ciertos tipos de convulsiones en las personas con epilepsia.	Inhibición del transporte a nivel intestinal	Déficit de biotina
MINERALCORTICOIDES	Regulan el transporte de electrolitos a través de las superficies epiteliales, en particular la conservación de sodio a cambio de potasio	Retención de sodio a nivel renal, mejor eliminación	Hipernatremia

ESTIMACIONES DE PESO Y TALLA EN PX POSTRADOS:

- Debe explicarse los detalles básicos de las mediciones que se realizarán y el objetivo del estudio
- Debe completarse los procedimientos necesarios relacionados con el consentimiento informado
- Debe realizarse un examen físico general para determinar algunas condiciones que introduzcan variación en las mediciones como edema o falta de algún segmento corporal
- El lugar donde se realiza las mediciones debe ser un lugar con privacidad, suficientemente amplio para realizar los movimientos necesarios por la persona examinada, contar con apoyo técnico y con condiciones ambientales confortables, de iluminación, temperatura y ventilación
- El px inconsciente, se debe procurar realizar las medidas en ayunos de por lo menos 8 horas
- Cambios de posición se realizan sin brusquedades y con la colaboración de ayudante o técnico antropométrico

REQUISITOS GENERALES PARA EL PACIENTE:

- Vestir ropa ligera (pantalón corto, bañador de 2 piezas o bata quirúrgica) que no dificulte las posiciones y movimientos necesarios para la realización de las mediciones
- No portar accesorios que entorpezcan o introduzcan variación en las mediciones (monedas, llaves, anillos, etc.)

PUNTOS ANÁTOMICOS:

Vertex, Acromial,
Dactylion, Tibiale
mediale, Iliocrisale,
Mesoternable, Glanlella,
Rádiale, Tronchoterion,
Sylton, Tibiale laterale,
etc.

REQUISITOS RELACIONADOS CON LAS ESTIMACIONES ANTROPOMÉTRICAS

- Por convención internacional, todas las medidas se realizarán en el lado derecho del cuerpo, a menos que la condición del px no lo permita
- Antes de comenzar se marcarán, con lápiz demográfico, los puntos anatómicos que servirán de referencia para la forma posterior de medidas
- En la realización de marcas y medidas antropométricas se seguirá una secuencia (arriba, abajo o viceversa)

ESTIMACIÓN DE TALLA

Estimación de talla por media brazada

Talla estimada: Medida de la brazada x2

- Se comenzará en el hueco del esternón hasta la punta del dedo medio
- Esto aplica a adultos menores de 70 años sin problemas en la columna

Estimación de talla por ancho lateral de brazos

Talla estimada: Brazada completa

- Desde el dedo medio derecho hasta la punta del dedo medio izquierdo

Estimación de talla por altura de rodilla

Hombre

Talla e: $64.19 - (0.04 \times \text{edad}) + (2.02 \times \text{altura de rodilla en cm})$

Mujer

Talla e: $84.88 - (0.24 \times \text{edad}) + (1.83 \times \text{altura de rodilla en cm})$

- En la distancia entre la planta del pie hasta la cara anterior del muslo, con rodilla doblada en un ángulo de 90 grados

ESTIMACIÓN DE PESO POR FÓRMULA DEL IMNC

Peso estimado

Peso e: $(0.98 \times \text{CB}) + (0.40 \times \text{pliegue SE}) + (0.87 \times \text{AR}) + (1.27 \times \text{PP}) - 62.36$

CB: Circunferencia de brazo

SE: Subescapular

AR: Altura de rodilla

PP: Perímetro de pantorrilla

ESTIMACIÓN DE PESO IDEAL PARA EL ADULTO MAYOR

Fórmulas rápidas

Indica de Broca

Peso ideal: Talla (cm) - 100

Fórmula de Lorentz

Hombres

Peso ideal: $\text{Talla (cm)} - 100 - \{(\text{Talla (cm)} - 150) / 4\}$

Mujeres

Peso ideal: $\text{Talla (cm)} - 100 - \{(\text{Talla (cm)} - 150) / 2.5\}$

Metropolitan Life Insurance

Peso ideal: $50 + \{0.75 \times (\text{Talla en cm} - 150)\}$

TIPOS DE ADULTOS

Adulto Sano

- Goza de buena salud
- Independiente (médico-social)
- Actividades físicas
- Actividades sociales

Adulto Enfermo

- Capacidad de recuperación independiente
- Enfermedades reversibles o controlables
- No necesariamente enfermo crónico degenerativo

Adulto Frágil

- Pérdida de peso
- Depresión
- Ansiedad
- Enfermedades crónicas degenerativas
- No hay capacidad de recuperarse

Adulto Geriátrico

- Necesita apoyo médico (24 horas)
- Dependiente
- Debilidad muscular
- Bajo peso
- Cansancio
- Sarcopenia (Disminución de la masa muscular)

PESO:

- El paciente deberá estar con ropa cómoda y ligera, sin zapatos y calcetas al momento de subir a la báscula, debe permanecer de pie inmóvil en el centro con el peso del cuerpo distribuido entre ambos pies.
- Dependiendo de la báscula en la que se pese al paciente se deberá calibrar siempre y cuando se vea que tenga error.

TALLA:

- Se tomará con el sujeto de pie, apoyado contra la pared, con los talones juntos, el mentón se ubica recogido de manera que el borde inferior de la cavidad orbitaria se encuentre en línea horizontal con la parte superior del trago de la oreja (plano de Frankfurt)
- Se baja la superficie horizontal del altímetro hasta el vertex y se efectúa la medición

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA:

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

CIRCUNFERENCIA DE CADERA:

- Se toma sobre los trocánteres mayores del fémur.

MEDIA BRAZADA:

- Se determina el punto medio del brazo mientras está flexionado a 90 grados, midiendo desde el olecranon del cúbito hasta la acromion del omoplato. Ya determinado donde es el punto medio realizar la medición de la circunferencia a esa altura.

PLIEGUE BISCPIÍTAL:

- En la parte media frontal del brazo, de forma vertical, directamente arriba de la fosa cubital.

PLIEGUE TRICIPITAL:

- Se toma con el brazo colgando ligeramente al costado, de forma horizontal en el punto medio del brazo.

PLIEGUE SUPESCAPULAR:

- Se toma por debajo de la escápula, a 45° en dirección del omoplato

PLIEGUE SUPRAILÍACO:

- Se toma por arriba de cresta ilíaca, sobre la línea axilar media de forma oblicua

PARAMETROS PARA IMC

imc	Clasificación
menor a 18.5	desnutrición
menor a 22	bajo peso
22- 27	normal
27 - 32	sobrepeso
mayor a 32	obesidad

FORMÚLA #1 PARA SACAR GET

Sexo	GER	GAF	GET
Hombre	$13.5 \times \text{peso} + 487$	ligera moderada elevada	ger x 1.55 ger x 1.78 ger x 2.10
Mujer	$10.5 \times \text{peso} + 595$	ligera moderada elevada	ger x 1.56 ger x 1.64 ger x 1.82

FORMÚLA #2 PARA SACAR GET

Hombre	$864 - (9.72 \times \text{edad}) + [(AF) \times (14.2 \times \text{peso en kg})] + (503 \times \text{talla en metros.})$
Mujer	$387 - (7.31 \times \text{edad}) + [(AF) \times (10.9 \times \text{peso en kg})] + (660.7 \times \text{talla en metros.})$

FORMÚLA PARA SACAR BALANCE HÍDRICO

de 1.2 - 1.5 x las kilocalorías diarias

- Todo depende de la fórmula que vayamos a tomar y lo que nosotros podamos recomendarle.

EN PERSONAS <65 AÑOS:

- Energía (kcal/ kg de peso/ día) 25-40kcal
- % calorías de grasa <30
- % calorías de carbohidratos >55
- Proteínas (gr/ kg de peso/ día) 0.6-0.7
- Agua (litros al día) 1.8-2.8
- Fibra (gr/día) 28-34
- Sodio (gr/ día) 1.5-2.3
- Calcio (mg/ día) 1.0-1.2
- Vitamina D (UI/ día) 200 (5 mcg/día)
- Vitamina B12 (mcg/ día) 1.3
- Folatos (mcg/ día) 400

EN PERSONAS >65 AÑOS:

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

- Las necesidades de calorías tienden a ser menores conforme la persona envejece,
- Deben ser obtenidas principalmente del aporte de hidratos de carbono y lípidos.
- Una alimentación adecuada en todas las etapas de la vida es fundamental para mantener un adecuado estado de salud.
- Las vitaminas son requeridas en cantidades habitualmente menores a 1 gramo.
- Los minerales permiten mantener la presión osmótica en el líquido corporal y al presentarse en esta iónico contribuyen a la generación y regulación de distintas funciones celulares, son requeridos en pequeñas cantidades.
- Los macrominerales son aportados por la dieta y se requieren en mayor cantidad a otros minerales (hierro, magnesio, flúor, cobre, zinc, cobalto y yodo)
- La ingesta de agua debe de ser de 1 litro y medio.
- Se recomienda 5 comidas al día, respetando la ingesta de calorías para tener un buen control y no tener deficiencia p exceso.
- Ingesta de fibra de 25gr/día

VERDURAS:

- Lechuga o germen de alfalfa 3 tazas
- Espinaca o acelga cruda 2 tazas
- Berros, col, flor de calabaza o nopal 1 taza
- Brócoli, calabaza, chayote o zanahoria ½ taza
- Alcachofa, jitomate bola o pimiento 1 pieza
- Jugo natural de verdura ½ taza

FRUTAS:

- Frambuesa, melón, papaya, sandía, o uva 1 taza
- Ciruela, durazno prisco, guayaba o lima 3 piezas
- Durazno amarillo, higo, naranja o tuna 2 piezas
- Mandarina reina, mango manila o manzana 1 pieza
- Mango petacón, plátano tabasco o pera ½ pieza
- Jugo natural de fruta ½ taza

CEREALES:

- Arroz cocido o avena cruda 1/3 taza
- Amaranto tostado 1/4 taza
- Sopa de pasta, elote, cereal sin azúcar ... 1/2 taza
- Pan dulce o pan blanco 1/3 taza
- Papa o tortilla de harina 1/2 pieza
- Tortillas de maíz o pan de caja 1 pieza
- Galletas “Marías” 5 piezas

LEGUMINOSAS:

- Frijol 1/2 taza
- Haba 1/2 taza
- Lenteja 1/2 taza
- Alubia 1/2 taza
- Garbanzo 1/2 taza

LECHE:

- Entera 240ml
- Semidescremada 240ml
- Descremada 240ml
- Yogurt natural o leche de soya 1 taza
- Yogurt bajo en grasa $\frac{3}{4}$ taza

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:

- Pescado 30 gramos
- Pollo 30 gramos
- Pulpa de res 30 gramos
- Quesos 30 gramos
- Clara de huevo 2 piezas
- Huevo entero 1 pieza
- Jamón de pechuga de pavo 2 rebanadas

ACEITES Y GRASAS:

- Aceites en general 1 cucharada cafetera
- Mantequilla 1 cucharada cafetera
- Crema 1 cucharada cafetera

PROPORCIONES RECOMENDADAS PARA LA DIETA DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES:

- Pan, cereales, arroz, pasta y patatas 4-6 raciones por día
- Verduras +2 raciones por día
- Frutas +3 raciones por día
- Aceites 3-6 raciones por día
- Leche, yogurt, queso y derivados 2-4 raciones por día
- Carnes magras, pescado 1-2 raciones por día
- Legumbres, huevo 1-2 raciones por día
- Carnes grasas, embutidos y dulces de manera ocasional

Muchos adultos mayores pueden tener su sistema inmunológico débil; por condiciones crónicas, medicación o quizás por desconocer los peligros del sedentarismo o la falta de apetito

Quesos húmedos o blandos:

Foco de cultivo de bacterias e insectos como la listeria, siendo dañinos en la alimentación de la 3ra edad, los no aconsejables son: el brie, gorgonzola y camembert



Pescados y mariscos sin cocinar: Pueden contener bacterias perjudiciales y parásitos causantes de todo tipo de enfermedades y malestares.



Las calorías vacías o huecas: Estos son alimentos que tienen muchas calorías, pero pocos nutrientes, como papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas y alcohol.

Grasas trans: Se encuentran en productos procesados e industrializados tales como:

Fiambres, quesos, embutidos, y snacks.

Estos productos oxidan las células y las dejan propensas a generar futuras enf, crónicas tales como cáncer.

- Dañan arterias, debido a placas de ateroma.



Alimentos ricos que triplican las calorías: Puede tener un impacto negativo en el colesterol sanguíneo

Corte de res: Con visible grasa, cordero, chicharrón, carnitas, barbacoa, viseras, sesos, manteca, tripas, menudencias, entre otros



Yema de huevo: Esto se debe al colesterol que puede aportar, e iniciar en la vida del adulto mayor un tipo de dislipidemia.

Frituras: Empanizados, fritos, capeados, o cualquier otro tipo de alimento que tenga que interaccionar con mucho aceite



Lácteos: Consumir preferiblemente los lácteos desnatados

Repostería: Cualquier tipo de pan o pastel es mejor evitarlo por la cantidad de azúcar que está nos puede aportar.



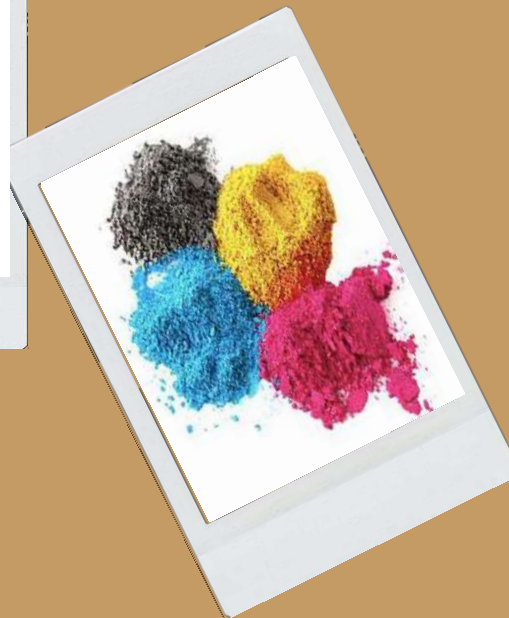
Los alimentos y bebidas **endulzadas** con azúcar los alimentos elaborados con **grasas sólidas**: mantequilla, manteca de cerdo, margarina y manteca vegetal, los alimentos con **alto contenido de grasa** agregada y sal.



Embutidos: El consumo de embutidos está relacionado con los problemas cardiovasculares y con ciertos tipos de cáncer debido a que contienen altos índices de LDL



Jugos artificiales: Este tipo de productos contienen altos niveles de azúcares que podrían provocarle hiperglucemia, lo que con el tiempo provoca que los órganos comiencen a fallar.



Tartracina: Se utiliza para darle colorante a varios platos preparados. Se suele añadir en comidas tales como budines, miel, salmueras y mostaza

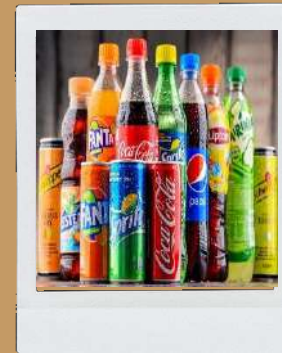
La gelatina, la repostería y pastelería, sin embargo, este producto puede llegar a producir tos espasmódica, crisis asmáticas en personas alérgicas a la aspirina, rinitis, alérgica, picazón cutánea, insomnio, trastornos del sueño e hiperactividad



Alimentos enlatados: Son nocivos para nuestra salud porque contienen una fina capa de plástico que los recubre, que está compuesta por una resina epoxi, que liberan BPA (bisfenol A) a la comida



- Bebidas gasificadas
- GMS (glutamato mono sódico)
- Sal de mesa
- Alimentos procesados
- Alimentos con conservadores
- Fruta con alto valor glucémico



PUZLES

Realizar puzles, forma parte de la vida desde edades tempranas hasta los adultos mayores, es una actividad muy completa que además de ejercitar la destreza mental, ayuda a la motricidad para encajar esas pequeñas piezas.



La función cognitiva se mantendrá en forma con la realización de puzles, que además puede elegir en función de su dificultad y piezas.

JUEGO DE PELOTA

Los juegos de pelota aportan muchos beneficios a las personas mayores, en la actividad que proponemos, los participantes se juntarán en parejas y se pondrán uno enfrente del otro.



El juego consistirá en pasarse la pelota con ambas manos entre los dos participantes; para añadir variedad y dificultad, se aumentará la distancia de igual modo la persona tendrá que tocarse la oreja, el codo, o la rodilla antes de recibir la pelota

LANZAMIENTO DE AROS

Con este juego se busca mejorar la fuerza, la destreza y la visión; para ello, en el suelo se dibujan unas marcas que corresponden a diferente puntuación (2,4 y 5 puntos, por ejemplo)



El juego consistirá en lanzar 5 aros pequeños y contabilizar, después de los puntos conseguidos.

- Para añadir dificultad, se podría aumentar la distancia entre las marcas o bien lanzar el aro con el otro brazo

EL JUEGO DEL GLOBO

Cada jugador escribe su nombre en un globo y pinta un símbolo que le guste o le represente en él, una vez hecho, todos los jugadores bailan con sus globos inflados siguiendo el ritmo de la música, otra persona deberá irles poniendo actividades, la persona que consiga que no se le caiga el globo al suelo o se le explote gana



BENEFICIOS

Mejora el autoestima y solidaridad entre adultos, permite desarrollar agilidad mental, fomenta la disciplina y favorece la creatividad e imaginación

Bibliografía:

Universidad del sureste, antologia de nutricion en el adulto mayor, 2024, pdf