

**Nombre del alumno:**

Sofía Yamileth Guillén Flores

**Nombre del Profesor:**

Julibeth Martínez Guillén

**Nombre Trabajo:**

Plataforma

**Materia:**

Adulto mayor

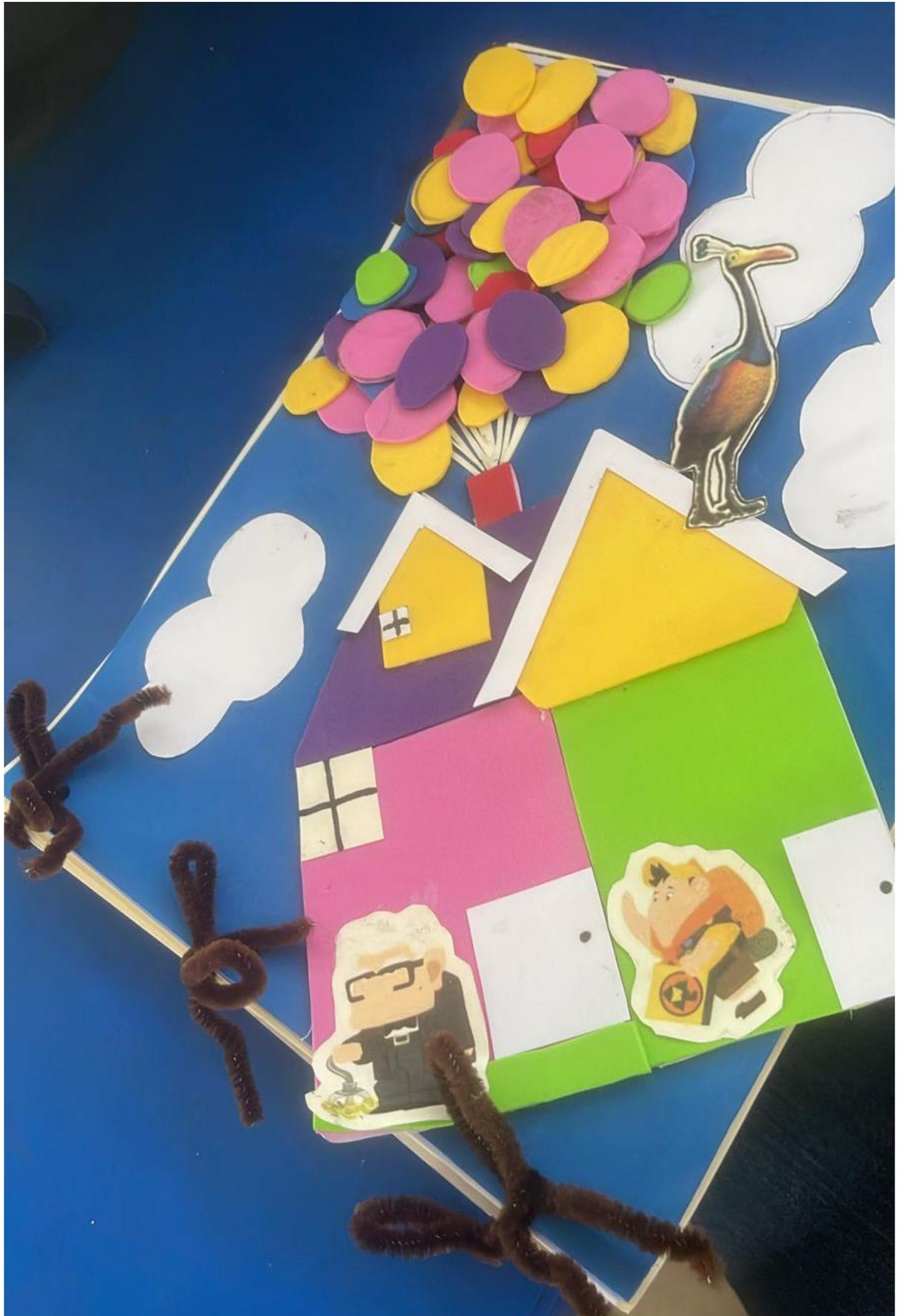
**Grado:**

Sexto Cuatrimestre

**Grupo:**

LNU-06A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 30 Julio de 2024



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

## **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

## PARAMETROS PARA IMC

IMC	Clasificación
menor a 18.5	desnutrición
menor a 20	bajo peso
20- 25	normal
25 - 30	sobrepeso
mayor a 30	obesidad

- 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

**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.

## 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.

## 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

**BIBLIOGRAFIA:**

**ANTOLOGÍA PARA NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR. PDF. 2024. UDS**