



Nombre del Alumno: Angel Esteban Pinto Arizmendi

Nombre del tema: Tríptico

Parcial: 1 Unidad

Nombre de la Materia: Submodulo II

Nombre del profesor: Maria José Hernández Méndez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Semestre: 6 Semestre

PREVENCION

Hay muchas formas de prevenir la malnutrición en los adultos mayores. Estas van desde la selección apropiada de los alimentos, hasta tener una buena compañía a la hora de comer.

- De un 10 al 15 % de energía a partir de las proteínas.
- Del 30 al 40 % a partir de las grasas.
- Entre el 50 y el 60 % a partir de los carbohidratos.
- Mantener una dieta con variedad de frutas y vegetales.
- Consumir aceites vegetales saludables.
- Comer mas pescado como fuente de proteína.
- Aumentar el consumo de leche y derivados.



TRATAMIENTO

En pacientes ancianos con diagnóstico o riesgo de malnutrición, los suplementos orales son una modalidad de soporte nutricional artificial recomendada con un alto nivel de evidencia con el objetivo de aumentar el aporte de calorías, proteínas y micronutrientes.

Como por ejemplo:

- Preparar comidas que le gusten o que les sea mas fácil de comer.
- Agregar suplementos alimenticios.
- Celebre comidas como un logro.
- Fomente el ejercicio físico, lo que pueda aumentar el apetito.



DESNUTRICION



¿Qué es la desnutrición?

Es el consumo insuficiente de proteínas, calorías y otros nutrientes necesarios para el desarrollo optimo de las capacidades ,motoras, cognitivas y psicológicas de las personas.

ANGEL ESTEBAN PINTO
ARIZMENDI

ENFERMERIA

CAUSAS DE LA DESNUTRICION

Entre las principales causas destacan la pobreza y el limitado acceso a las comidas básicas. también tiene influencia las condiciones ambientales que en muchos países impidan que las cosechas de alimentos básicos se den de manera exitosa.



Síntomas de la desnutrición

- Pérdida de peso importante (aunque también es causado por la sarcopenia)
- Debilidad muscular o pérdida de fuerza
- Disminución de la masa ósea
- Sistema inmunitario débil
- Anemia
- Cansancio
- Depresión
- Mala recuperación de las heridas
- Problemas de memoria
- Aumenta la pérdida de memoria progresiva

Factores de riesgo

Es causada por factores sociales, culturales y políticos. La pobreza sigue siendo la principal causa de desnutrición en los países de bajos, medianos y altos ingresos.

Los adultos mayores tienen alto riesgo de desnutrición porque sus necesidades nutricionales aumentan pero los requerimientos de energía disminuyen. Esta disparidad requiere el consumo de alimentos ricos en nutrientes.



El envejecimiento aun cuando no existen enfermedades o deficiencias dietéticas lleva a la sarcopenia (pérdida progresiva de masa muscular corporal). Comienza después de los 40 años y finaliza con una pérdida total de músculo aproximadamente de 10 kg en hombres y 5 kg en mujeres.

La desnutrición contribuye a la sarcopenia: a su vez, esta es la causa de muchas de las complicaciones de la desnutrición (disminución del balance nitrogenado, aumento de la susceptibilidad de las infecciones).

CONSECUENCIAS

Son bastante variadas y pueden tener efectos tanto cognitivos como físicos. Es muy importante estar atento ante la aparición de algunos de estos síntomas, ya que podrían controlarse o reducir su intensidad solo cambiando la nutrición del adulto mayor.

Como por ejemplo:

- Problemas de memoria
- Retención de líquidos o deshidratación
- Sistema inmune deficiente
- Piel fina y poco elástica
- Cansancio o irritabilidad
- Problemas de concentración
- Cambios en el estado de ánimo
- Aislamiento social
- Debilidad muscular
- Disminución de la masa ósea
- Pérdida de peso
- Mayor riesgo de infecciones
- Caídas y fracturas

