Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO:

JAZMIN ALEJANDRA AGUILAR HERNANDEZ

NOMBRE DE LA MATERIA:

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

NOMBRE DE LA MAESTRA :

JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

CUATRIMESTRE:

6TO CUATRIMESTRE

LICENCIATURA EN NUTRICION

ACTIVIDAD PLATAFORMA

ENSAYO

ENSAYO

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR Y SALUD

EN ESTA UNIDAD QUE APRENDI:

Conocimos los tipos de adulto mayor y cuál es la diferencia de cada uno y también cuál requiere más cuidado.
complementando esto con la medicina alternativa que quiere decir esto es utilizar un método menos invasivo en la salud, tratándose de la acupuntura, aromaterapia, musicoterapia, meditación, suplementos alimenticios,etc.
también nos dimos cuenta qué tan importante es la alimentación en un adulto mayor, ya que todos los seres humanos necesitamos de diferentes cantidades en los nutrientes que consumimos, es importante tener en cuenta que un adulto mayor necesita de vitamina D ,calcio, fibra . ya que cuando estamos en una etapa de 60 y más se necesita de estos para mantener una calidad de vida adecuada. Ya que esto en algunos casos se ve afectada la absorción de algunos, y eso hace que aparezcan enfermedades estas podemos nombrarlas como anemia, demencia, senil, Parkinson, depresión,etc. un adulto mayor, también puede sufrir, desnutrición, sarcopenia y osteopenia. Esto se da por la condición de la disminución de la talla.

UNIDAD 2

acá observamos qué cambios que tiene un adulto mayor, cuando llega al envejecimiento, ya puede ser de manera metabólica ,tener mayor gasto energético y un desgaste osteó.
una característica psicológica, cuando estás en etapa de adulto mayor, es la crisis de dependencia financiera o para ser actividades, también existen cambios tanto de apariencia, que son las líneas de expresión ,arrugas, caída de cabello y encanamiento

ENSAYO

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR Y SALUD

UNIDAD 3

Acá nos enfocamos en aprender qué tipo de enfermedades pueden estar más propensos un adulto mayor... entre ellas existe los aneurismas este consta de una dilatación o ensanchamiento anormal de una arteria, ya que nos puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo, donde haya vasos sanguíneos, y esta viene de la mano de otras enfermedades, como puede ser? Ateroesclerosis, hipertensión arterial,etc.

accidente cerebrovascular Éste se da por una ruptura de algún paso sanguíneo en el cerebro, ya que nos impide tener la fuerza en algunos lados, como los brazos piernas y nos impide el habla y una pérdida de equilibrio y coordinación en los movimientos que estemos realizando

arterosclerosis acá es la formación de una placa ateroma o bien por una placa de grasa acumulada que viaja por las arterias que puede causar una trombosis y puede afectar a la irrigación de sangre y nos puede dar un infarto.

la hipertensión arterial, es algo muy común, ya que es elevación o la disminución de la sangre sobre los vasos sanguíneos.

angina de pecho en este es una enfermedad muy tediosa, ya que es por la disminución de la irrigación sanguínea y esta se clasifica entre una angina estable, que es donde podemos realizar actividad física, pero con descanso intermitentes y la angina de pecho inestable es donde ya no podemos realizar ninguna actividad física, ya que nos puede dar un infarto.

UNIDAD 4

en esta unidad, nos estamos dando el conocimiento de cómo un adulto mayor tiene que tener un autocuidado y promover una mejor calidad de vida, pero es ahí donde nos damos cuenta que para tener una mejor calidad de vida, es importante tener buenos hábitos en nuestra etapa de juventud .
. acá aparece alguna de las infecciones que como sería la diarrea, la diarrea para un adulto mayores de riesgo, porque puede promover a una deshidratación, y eso es muy alertante en esta etapa.

gastritis, es una inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago, y eso hace que tengamos reflujo que sube el ácido del estómago hacia el esófago y nos cause incomodidad.

el estreñimiento era un adulto mayor, se da mucho ya que la cantidad de fibra que se come, no se da una correcta absorción, y eso hace que nuestro intestino la saque de nuestro organismo, sin que haya cumplido su determinada función dentro del cuerpo