NOMBRE DE LA MAESTRA:

Julibeth Martinez Guillen

NOMBRE DE LA ALUMNA:

Jazmin alejandra Aguilar hernandez

PORTADA

LICENCIATURA EN NUTRICION

6TO. CUATRIMESTRE

CAMBIOS FISIOLOGICOS EN EL ADULTO MAYOR

- Sistema cardiovascular: Mayor riesgo de arritmias, rigidez vascular y cardíaca, mayor disfunción endotelial, disminución del flujo sanguíneo, isquemia (detención o disminución de la circulación de sangre), menor capacidad de bombeo sanguíneo, disminución de la calidad de contracción miocardica.

SISTEMA RESPIRATORIO: DISMINUCIÓN DE LA ELASTICIDAD PULMONAR Y UN AUMENTO DE LA RIGIDEZ TORÁCICA, QUE NO PERMITEN UNA BUENA CONTRACCIÓN-DISTENSIÓN PULMONAR, CON EL CONSECUENTE DÉFICIT EN EL INTERCAMBIO DE GASES.

- SISTEMA NERVIOSO CENTRAL: DISMINUYE LA CAPACIDAD DE RETENCIÓN DE INFORMACIÓN, MEMORIA DISMINUIDA, MENOR FOCALIZACIÓN DE ACTIVIDAD NEURONAL Y DISMINUCIÓN DE LAS FUNCIONES MENTALES SUPERIORES.

- SISTEMA MÚSCULO- ESQUELÉTICO: MENOR DESTREZA MOTORA, PÉRDIDA DE TONO MUSCULAR, DISMINUCIÓN DE FUERZA MUSCULAR Y DENSIDAD ÓSEA,FATIGA DEL CARTÍLAGO ARTICULAR, AUMENTO DE RIESGO DE CAÍDAS Y DE FRACTURAS.

- SISTEMA DIGESTIVO: LOS MÚSCULOS FARÍNGEOS SE DEBILITAN Y LA MOTILIDAD ESOFÁGICA SE ENCUENTRA DISMINUIDA. LA PRODUCCIÓN DE ENZIMAS DEGRADADORAS DE ALIMENTOS SE PUEDE ALTERAR, ASÍ COMO EL VACIAMIENTO GÁSTRICO. PUEDE HABER UN ADELGAZAMIENTO DE LA MUCOSA GÁSTRICA Y LA ACIDEZ GÁSTRICA ESTÁ DISMINUIDA, POR LO QUE ALGUNAS BACTERIAS PUEDEN PASAR FÁCILMENTE AL INTESTINO Y COLONIZARLO O AGREDIRLO.

HTTPS://WWW.VLINDERCENTER.COM/SINGLE-POST/CAMBIOS-ADULTO-MAYOR

CAMBIOS ANATOMICOS EN EL ADULTO MAYOR

La masa corporal magra disminuye. Esta disminución se debe en parte a la pérdida del tejido muscular (atrofia). La velocidad y la cantidad de los cambios musculares parecen ser provocados por los genes.

LOS CAMBIOS EN MÚSCULOS, ARTICULACIONES Y HUESOS AFECTAN LA POSTURA Y LA MARCHA Y LLEVAN A DEBILIDAD Y LENTITUD EN LOS MOVIMIENTOS.

LOS ARCOS DEL PIE SE VUELVEN MENOS PRONUNCIADOS, LO QUE CONTRIBUYE A UNA PÉRDIDA LIGERA DE ESTATURA.

LA OSTEOPOROSIS ES UN PROBLEMA COMÚN, EN ESPECIAL PARA LAS MUJERES MAYORES. LOS HUESOS SE ROMPEN MÁS FÁCILMENTE. LAS FRACTURAS POR COMPRESIÓN DE LAS VÉRTEBRAS PUEDEN CAUSAR DOLOR Y REDUCIR LA MOVILIDAD.

LOS MOVIMIENTOS INVOLUNTARIOS (LOS TEMBLORES MUSCULARES Y LOS MOVIMIENTOS FINOS LLAMADOS FASCICULACIONES) SON MÁS COMUNES EN LOS ANCIANOS. LAS PERSONAS DE AVANZADA EDAD QUE SON INACTIVAS PUEDEN PRESENTAR DEBILIDAD O SENSACIONES ANORMALES (PARESTESIAS).

HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH/ENCY/ARTICLE/004015.HTM#:~:TEXT=LOS%20CAMBIOS%20EN%20MÚSCULOS%2C%20ARTICULACIONES,Y%20LENTITUD%20EN%20LOS%20MOVIMIENTOS.&TEXT=LA%20GENTE%20PIERDE%20MASA%20O,PIERDEN%20CALCIO%20Y%20OTROS%20MINERALES.