Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez A.

2do Parcial

Nombre de la Materia: Nutrición en el adulto mayor

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Licenciatura en nutricion

6to Cuatrimestre

CAMBIOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR

¿QUÉ CAMBIA?

Cambian la forma, el tamaño, la función y la respuesta de los órganos y tejidos ante el estrés, el ejercicio, la alimentación, las enfermedades, etc.

El envejecimiento es un proceso natural, progresivo e irreversible que afecta a todos los sistemas del cuerpo. .

Aunque no es una enfermedad, sí implica modificaciones estructurales y funcionales que aumentan la vulnerabilidad a patologías y disminuyen la reserva fisiológica

SISTEMA NERVIOSO

- Menor velocidad de conducción nerviosa.
- Reducción de neurotransmisores (dopamina, acetilcolina).
- Alteraciones del sueño, memoria y reflejos.
- Mayor riesgo de deterioro cognitivo y demencia.

SISTEMA CARDIOVASCULAR

- Engrosamiento y rigidez arterial (arterioesclerosis).
- Menor elasticidad del miocardio.
- Aumento de la presión arterial sistólica.

SISTEMA RESPIRATORIO

- Rigidez torácica y disminución de la elasticidad pulmonar.
- Reducción de la capacidad vital y del intercambio gaseoso.
- Debilidad de los músculos respiratorios.

CAMBIOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR

SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO

- Pérdida de masa muscular (sarcopenia).
- Disminución de la densidad ósea (osteopenia y osteoporosis).
- Mayor rigidez articular y pérdida de elasticidad.

SISTEMA TEGUMENTARIO

- Pérdida de elasticidad y colágeno → piel más delgada y frágil.
- Menor hidratación y producción de sebo.
- Aparición de arrugas, manchas y disminución del vello.
- Uñas más frágiles y crecimiento lento

SISTEMA ENDOCRINO Y METABÓLICO

- Disminución de la tolerancia a la glucosa mayor riesgo de diabetes tipo 2.
- Alteración en la secreción de hormonas (GH, insulina, tiroideas, sexuales).

SISTEMA SENSORIAL

- Vista: Presbicia, cataratas, menor agudeza visual.
- Oído: Hipoacusia neurosensorial (presbiacusia).
- Olfato y gusto: Menor sensibilidad.
- Tacto: Reducción de la sensibilidad y coordinación

El envejecimiento no implica enfermedad, pero sí un conjunto de cambios fisiológicos naturales que requieren atención, adaptación y cuidados especiales para mantener la calidad de vida, funcionalidad y autonomía del adulto mayor.

Con un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta equilibrada, ejercicio regular y actividad mental, es posible mantener una buena calidad de vida en la vejez.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2025. ANTOLOGÍA DE NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR.PDF

CLÍNICA LAS CONDES – LÍDER EN ATENCIÓN. (S. F.). HTTPS://WWW.CLINICALASCONDES.CL/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/ESPECIALIDADES/DEPARTAMENTO-DE-MEDICINA-INTERNA/UNIDAD-DE-GERIATRIA/CAMBIOS-ANATOMICOS

SALECH, M. F., JARA, L. R., & MICHEA, A. L. (2012). CAMBIOS FISIOLÓGICOS ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO. REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS CONDES, 23(1), 19-29. HTTPS://DOI.ORG/10.1016/S0716-8640(12)70269-9