Ensayo

Bryant reyes robles

Auto cuidados

4to Parcial

Nutricion en el adulto mayor

Prof. Yulibeth Martinez

Nutricion

6to Cuatrimestre

Para comenzar el ensayo me gustaria recalcar que durante el cuatrimestre aprendi mucho ya que si le e entendido bien a los temas y con la practica y actividades se me a queado mucho mas la informacion vista en clases.

1er parcial.

Durante el primer parcial los temas que vimos fue de mi alto interes ya que lo que vieramos lo llevariamos a la practica y por eso puse mas atencion e interes, vimos repasos de temas que anterior mente habiamos visto por ejemplo lo que era la salud y de esto aprendi que es el estado de completo bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo. Tambien durante este parcial repasamos el tema sobre las vitaminas y su metabolismo,en especial el metabolismo de la vitamina b12 y esta consiste en la Ingesta de la vitamina b12 unida a la transcobalamina 1, llega la vitamina b12 y la transcobalamina 1 al estomago estas se desintegran y la vitamina b12 se une con el acido cloridico, se produce el factor intrinseco gracias a las celulas parietales, la vitamina b12 mas el acido cloridrico llegan al duodeno acompañado del factors intrinseco y con ayuda de la cubilna se una un factor intrinseco ahí mismo en el duodeno con las proteasas se separa el factor inrinseco y la vitamina b12 , la vitamina b12 llega el yeyuno y llega al ileon , en el ileon distal es en donde se absorbe, ahí aparece la transcobalamina 2 y esta permite el ingreso de la vitamina b12 al torrente sanguineo.

Tambien aprendi a realizar calculos para los adultos mayores , la cual me gusto mucho poner aprueba ya que fuimos al acilo y fue una experiencia aunque nuevo fue muy bonito para mi, la convivencia con los abuelitos fue agradable y me gusto practicar.

Despues empezamos con la **unidad 2** en esta vimos los temas de los cambios ligados al envejecimiento, se que el envejecimiento es un proceso paulatino que implica una serie de modificaciones morfológicas y fisiológicas a través del tiempo; este proceso entraña una variación considerable entre los individuos y sus propios aparatos y sistemas, los cambios en la composicion corporal pueden ser en los huesos: ya que cerca de los 40 años los varones y mujeres empiezan a perder masa ósea de manera gradual; está perdida se ve acelerada en las mujeres después de la menopausia. El riesgo de exhibir osteopenia (baja densidad mineral ósea) y osteoporosis (huesos frágiles y porosos con alto riesgo de fractura).

Tambien otros cambios que se producen pueden ser en la adiposidad, los cambios aparecidos con el envejecimiento que pueden relacionarse con el estado nutricional de la persona mayor se pueden dividir en tres apartados: 1- en la composición corporal, 2- en los diferentes órganos y 3- en el metabolismo.

Otro de los cambios vistos en la unidad son los del olfato y el gusto Aunque existe cierta polémica el envejecimiento afecta el sentido del gusto, hay un acuerdo general en cuanto a que el gusto y el olfato normalmente son normales a los 60 años. Momento en el que empiezan a deteriorarse los individuos mayores de 80 años tienen ciertas alteraciones olfativas en comparación con 6% de los adultos de 50 a 60 años.

Tambien se que con la disminucion del sentido del gusto disminuye el placer de comer y se pierde el interés por los alimentos dando lugar a una menor ingesta o a una elección errónea de los alimentos, con la edad, hay además una pérdida progresiva de papilas gustativas que afecta, fundamentalmente, a la parte anterior de la lengua, es decir, donde están situadas precisamente las encargadas de detectar preferentemente los sabores dulce y salado.

En esta unidad vimos muchos cambios y otros de los que me aprendi fueron los factores fisiologicos, en estos estan incluidos los que son los cambios endocrinos que estos pueden ser que en el aparato digestivo 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 o también producirse una disminución de la eficiencia en los procesos digestivos, tambien tránsito intestinal está retardado, con una disminución de la inervación, acompañándose de alteraciones en la absorción y la actividad enzimática otro de los cambios que vi son en la audicion y la vision, ya que la vision vi que se disminuye el tamaño pupila y en la audicion hay menor agudez para las frecuencias altas y esto causa un deterioro para la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones.

Pero asi como hay cambios fisologicos hay cambios economicos y de esto se dice durante la vejez las necesidades de apoyo económico aumentan por las condiciones propias de escasos recursos económicos y por falta de empleo o por la nula posibilidad de jubilación, situación que con el tiempo se agravará aún más por la imposibilidad de cubrir esta prestación tanto de las instituciones públicas como privadas.

Ya para la **3ra unidad** vimos lo que son las enfermedades de los adultos mayores como es la artritis esta es una inflamacion de las articulaciones sus sintomas son dolor, inflamaciones y rigidez articular, depues vimos la osteoporosis esta es un desgaste del cartilago articular y sus sintomas son dolor, rigidez articular, limitación del movimiento, otra de las enfermedades es la osteoporosis que es la perdida de densidad osea y el aumento del riesgo de fracturas, sus sintomas son el dolor oseo, fracturas y deformidades y por ultimo de las enfermedades que recuerdo es la enfermedad de paget la cual es una enfermedad osea y causa dolor y es causada por factores geneticos y por la edad, algunos de sus sintomas son dolor oseo, deformidades y fracturas.

Ya para **4ta y ultima unidad** aprendi acerca de las dearreas lo que se le denomina al aumento de la frecuencia de evacuaciones y acompañado de una disminucion de la consistencia de estas, tambien vi lo que es el estreñimiento y este se refiere a la dificultad en la defecacion y movimientos infrecuentes del intestino durante un largo periodo de tiempo. Los síntomas asociados con el estreñimiento incluyen deposición dura/seca, hinchazón y dolor abdominal, por otro lado vimos el tema de los habitos alimenticios y puedo decir que desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.

En conclusion los temas vistos en las 4 unidades me han gustado mucho y mas que nada como lo aprendi, las clases didacticas e interactivas me agradan y asi me producen mas interes y me motivan a seguir eprendiendo.

Bibliografia.

https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c663f97d7449f9310d4565e8636ba4ba-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf