Ensayo

Alexa Paola Bermúdez Fernández

4to Parcial

Nutrición en el adulto mayor

Julibeth Martínez Guillen

Nutrición

6to cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 25 de julio del 2025

¿Qué tan importante es la alimentación para mantener la autonomía y la salud en la vejez?

Antes de cursar la materia de Nutrición en el Adulto Mayor, esta pregunta no tenía para mí una respuesta completa. Después de analizar necesidades, riesgos y estrategias nutricionales, entiendo que la nutrición en esta etapa es clave para envejecer con dignidad, salud asegurando buena calidad de vida y bienestar en una etapa llena de cambios físicos, psicológicos y sociales.

Quisiera resaltar que me gustó muchísimo la materia, aprendí bastante y sé que lo enseñado lo aplicaré, vimos tantos temas pero quisiera recalcar los que más me llamaron la atención empezamos con nutrición y salud en el adulto mayor, definir el estado de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades o también saber que la senectud es la última etapa de la vida, que el envejecimiento son cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida o la clasificación del adulto mayor, en el cual nos dio varios casos para poder diferenciarlos, de verdad me ayudaron mucho, ahora sé que en la clasificación existen adultos mayores sanos que gozan de buena salud, que son independientes (médico-social) que gozan de actividades sociales y físicas, que el adulto mayor enfermo tiene capacidad de recuperación, que no tienen enfermedades crónicas o degenerativas, que el adulto mayor frágil conlleva enfermedades crónicas degenerativas, que hay pérdida de peso, depresión, ansiedad y que NO hay capacidad de recuperarse y por último el px geriátrico que necesita apoyo médico 24/7, que es dependiente, que tiene debilidad muscular, bajo peso, cansancio, sarcopenia.

Al igual que vimos medicina alternativa, nos dejó una tarea en la cual preguntáramos a nuestros padres, abuelitos remedios naturales y es tan interesante la cantidad de tés, pomadas, entre otras y su gran funcionalidad, igualmente vimos todos los nutrientes esenciales para el adulto mayor como la vitamina B12, la vitamina C, la vitamina D, el calcio, el fósforo, sus fuentes alimentarias, los tipos de fibra,

consideraciones nutricionales en la dieta del adulto mayor como por ejemplo que el aporte proteico debe estar entre 1 y 1.2 g por kg de peso para un anciano sano, nos explicó todo el proceso de cómo se absorbe la vitamina B12, el cual se me hizo muy interesante y práctico de la manera en que nos la enseñó, también me llamó mucho la atención que las tablas de IMC en el adulto mayor no son las mismas que las que manejamos normalmente y me ayudó mucho los casos que dejaba ya que ahí podía practicar todas las fórmulas que nos enseñaba como el GET, las tablas de AF, entre otras.

Igualmente vimos mediciones antropométricas como estimaciones de talla, talla según altura de rodilla, estimación de peso, evaluación de complexión corporal y me ayudó mucho que puso ejemplos y ya de ahí me podía guiar y saber que lo estaba haciendo bien, igualmente que nos pusimos a practicar con nuestros compañeros para poder dimensionar las mediciones y hacerlo de manera correcta, la visita al asilo fue una experiencia muy bonita para mí, siento que fue una de las prácticas más humanas y lindas, fue tan bonito sentir que aunque sea un ratito fuimos a alegrarles el corazoncito, hicimos actividades recreativas, platicamos con ellos, igualmente practicamos mediciones, tomé la presión y la verdad que todos los ancianitos fueron muy cooperadores y amables.

Los cambios ligados al envejecimiento no solo son físicos si no también emocionales desde crisis de dependencia financiera o física hacia sus familiares o depresión por pérdidas múltiples, ya hablando de la aparencia el encanecimiento del cabello, la calvicie, las arrugas, en la salud bucal las caries, el edentulismo o ya hablando metabolicamente la mala absorción intestinal, estreñimiento, disfagia, enfermedades crónicas, son demasiados cambios que desde físicos tanto como internos que necesitan conciencia y apoyo.

Vimos objetivos del plan nutricional para el adulto mayor en el cual se debe considerar evitar deficiencias nutricionales, incluir alimentos que consuma de manera habitual y que el px conozca, agradar el paladar y vista, prevenir o

acompañar el tratamiento de enfermedades crónicas, igualmente vimos que es el peso habitual el cual es el peso recordado por el px estando en condiciones de salud durante la mayor parte de su vida, practicamos las fórmulas y vimos porcentaje de cambio de peso el cual a diferencia del peso habitual se mide durante los últimos 6 meses, nos explicó diversas patologías como ECV, aterosclerosis, HTA, IAM, angina de pecho, sus tipos, la cual se me hizo muy interesante y entendí que la angina inestable es la más peligrosa ya que es impredecible y puede presentarse aún en reposo mientras que la estable es predecible y ocurre en periodos de esfuerzo o estrés, comentamos estrategias nutricionales, también vimos el sistema digestivo y la verdad me ayudó mucho como repaso, en este último parcial del mismo modo vimos varias patologías como la diarrea, la gastritis, el estreñimiento, artritis, artrosis, por ejemplo en la diarrea desconocía totalmente que se clasificaba en dos, la leve la cual se suministran líquidos o electrolitos en casa y la grave la cual requiere hospitalización, lo que sí me pareció muy llamativo es que nos mencionó que en las enfermedades respiratorias como EPOC se recomienda bajar la cantidad de carbohidratos, vimos sus recomendaciones nutricionales, igualmente enfermedades de la visión y el oído los cuales son muy comunes en el adulto mayor como igualmente la periodontitis, gingivitis, el edentulismo, etc.

En conclusión, esta materia no solo me brindó conocimientos teóricos sobre los requerimientos nutricionales del adulto mayor, sino que también me permitió sensibilizarme ante las necesidades de una población que muchas veces es olvidada. Comprendí que una buena nutrición en esta etapa puede marcar la diferencia entre una vida limitada y una vida digna y plena. Me llevo no solo conceptos, sino también muchas enseñanzas.