Ensayo

NUTRICIÓN EN ADULTO MAYOR

Julibeth Martínez guillen
Lucro Pérez Solórzano
Licenciatura en nutrición
sexto cuatrimestre
julio 2025

Este proyectos es hecho con la finalidad de redactar lo aprendido de la materia durante el cuatrimestre, hablar sobre el adulto mayor y lo que nos llevamos de la materia, desde conceptos básicos y necesidades adecuadas a una buena nutrición e incluso patologías que el adulto mayor puede llegar a tener, se redactará también medidas antropométricas que nos permite evaluar mejor en una determinada edad, las diferencias entre una persona adulta y un adulto mayor, espero que la manera en que se hable de este tema sea entendible y correcto

El cuatrimestre empieza desde retomar que es la salud, ya que la salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social, no sólo la ausencia de enfermedades que permite a las personas de dar una vida social y económicamente productiva, y es importante saber y reconocer este concepto ya que se tomaron conceptos básicos como el envejecimiento, ya que va muy ligado con el adulto mayor, el envejecimiento son los cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida, desde una etapa en la que nos desarrollamos como embriones hasta la senescencia (última etapa de la vida) pasando por las demás a etapas de nuestra vida, todos estos conceptos son estudiados por la geriatrías, que es la ciencia que se encarga de el estudio del adulto mayor aunque adulto mayor sea una etapa. Éste tiene cuatro etapas más como él sano que pues no tiene enfermedades crónicas, está activo socialmente y pues cosa de buena salud y es muy independiente, también está enfermo que pues todavía es independiente, pero tiene enfermedades que son reversibles o controlables y no tiene enfermedades que son degenerativas. El adulto mayor frágil tiene una pérdida de de peso tiene enfermedades crónica degenerativas y no tiene la capacidad de recuperarse y por último tenemos al adulto mayor geriátrico que necesita apoyo médico es 100% dependiente y pues tiene enfermedades como las sarcopenia que la sarcopenia es la pérdida de masa muscular; cuándo hablamos de procesos fisiológicos en el adulto mayor. Hablamos sobre los cambios que ocurren cuando ya están en una determinada edad, pueden ser cambios corporales como el aumento de masa grasa, qué pasa de un 15% del peso corporal, a un 30% en un anciano también uno de las deficiencias que puede tener el paciente adulto mayor como la deficiencia de la vitamina D por su reducción de ingesta. También se presenta disminución de masa ósea por causa de una deficiencia de la vitamina D se modifica la distribuciones de grasa Reduciendo la grasa, subcutánea y extremidades y el aumento de depósitos en el tronco torácico,el adulto mayor se ve afectado, en tanto a la vista al oído, al olfato y la sensibilidad gustativa hablamos sobre las necesidades de micronutrientes que necesita un adulto mayor como la vitamina D, el calcio para los huesos para el déficit de masa ósea, el fósforo y la fibra, que pues se utiliza más la fibra soluble que la insoluble también conocimos un poco más sobre las diferentes tipos de fibra, como la dietética que es la que proviene de

una planta en su naturaleza y la fibra funcional, que es adicionada a los productos, la función de la fibra nos da la movilidad intestinal, es decir, la pestis y nos ayuda mucho en esta etapa de la vida Se menciona también que el aporte de proteínas en un adulto mayor es de 1 g a 1.2 g por kilogramo de peso al día para prevenir enfermedades como sarcopenia conocimos los tipos de desnutrición, por ejemplo el calórico, el proteico y la mixta. La calórica es una pérdida de masa muscular y grasa, pero no existe pérdida de proteína en la orina, la proteína es el tipo de desnutrición que ocasiona pérdida de proteína en orina y posiblemente edema, y la mixta se empieza desde un energético y se vuelve una desnutrición proteica Hablábamos también sobre el IMC del adulto mayor, que es diferente al IMC normal, ya que el adulto mayor puede estar en desnutrición muy fácil y se necesita aumentar el IMC, La diferencia de cálculos también es significativa, ya que se puede sacar el GET De diferente manera de acuerdo al tipo de actividad física que haga el paciente una de las cosas que se aprendieron también en este cuatrimestre, fue el déficit de la vitamina B12 que la vitamina B12 es muy importante ya que se encuentra en alimentos de origen animal y hablamos un poco de su metabolismo, con qué enzima se relacionan y cómo es que se absorbe, también vimos la estimación de pesa y talla en un paciente Posgrado vimos los requisitos para tomar peso y talla, qué tipos de talla hay como podemos tomar la talla como la media abrazada o la abrazada completa también el peso se da de acuerdo a mediciones que se toman como la altura de rodilla y el pliegue subescapular conocemos cambios que están relacionados al envejecimiento como en la apariencia, cuando hay que vicie hay en amiento en esos volcán cuando hay caries o hay pérdidas de de piezas dentales en el aparato digestivo que podemos tener anemia, disfagia, estreñimiento, mala absorción, intestinal o mala peristalsis en el metabolismo está relacionado también con el aparato digestivo. Podemos tener desnutrición bajo apetito, reducción de jeeps, arpen, Yah, inmunosupresión y menor tolerancia, la glucosa en el sistema cardiovascular respiratoria Observamos que un paciente debe determinada de edad Está más relacionado a enfermedades como la hipertensión, taquicardia y la disminución de la capacidad de oxigenación, es decir que ya al paciente le cuesta respirar un poco en el sistema nervioso, igual podemos distinguir que hay una confusión mental, el paciente ya no nos puede prestar atención, El paciente pierde poco a poco sus cinco sentidos, Y en el ámbito de la reproducción hay una pérdida de actividad sexual. En caso de las mujeres hay un climaterio y está la pérdida de la fertilidad, otra de las medidas y estimaciones nutricionales que aprendimos sacar el porcentaje del peso habitual de un paciente, el peso habitual es un peso recordado por el paciente estando en condiciones de salud durante la mayor parte de su vida, también el porcentaje de cambio de peso, que es muy importante realizarlo en esta etapa de la vida, ya que si el paciente pierde un 10% de peso de manera involuntaria, tiene alto riesgo de desnutrición y si pierde un 30% de su peso, tiene alto riesgo de una muerte

Los diferentes enfermedades que puede tener un adulto mayor, son enfermedades de la visión y del oído, ya que como bien mencionamos estos van disminuyendo Con el paso del tiempo Puede manifestarse una sordera También pueden manifestarse enfermedades focales, como la gingivitis, la periodontitis o la enfermedad periodontal, estas nos van quitando un porcentaje de función al paciente y esto puede que el paciente se aislé, ya que en algunos momento de su vida llega a sentirse como una carga, ya que se empieza enfermar, también puede sentirse en una depresión, ya que su vida ha cambiado mucho y se acuerda de cómo era antes de cuánta actividad hacía de qué tan social era de qué tan unida es familia, y también de cómo le afecte económicamente en la visita a la asilo de ancianos, nos dimos cuenta que hay personas que realmente necesitan una atención y que a veces no la tienen por el aislamiento que sufren, hay personas que se ponen muy felices de ver a más personas o a personas nuevas, ya que lo sacan tantito de la zona de confort, empiezan a interactuar más con los adultos mayores, y ellos se sienten más contentos eso a mi me gusto mucho ya que es una pare que no se conocía y es emocionalmente nuevo Siento que en esta materia fuimos aprendiendo mucho de cómo se relaciona un paciente mayor, también siento que interactuamos mucho con los casos clínicos y que nos ayuda a reforzar más en mejorar y entenderle mejor en los casos clínicos, hay que hacer cuando un paciente llega con ciertas enfermedades o dificultades, fue una materia de mucho aporte y mucha ayuda Y también nos ayuda mucho que el reforzar con juegos dinámicos, ya que estamos constantemente recordando lo comentado en clases.

Referencias

universidad del sureste 2025. Antología de nutrición en el adulto mayor. Unidad 1-4. PDF