Universidad del Sureste

Alumna: Marcia Sofía Hernández Morales

L.N.: Julibeth Martínez Guillén

Asignatura: Nutrición en el Adulto Mayor

Tipo de Trabajo: Ensayo

Unidad IV

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas.

Como bien sabemos, el nombre de la materia corresponde al de “Nutrición en el adulto mayor” y aquí se han abarcado temas relacionados a la materia, abarcando temas desde las definiciones de salud, los tipos de adulto mayor que podemos encontrar, las enfermedades que padecen las personas en esta etapa de la vida y sus respectivos tratamientos nutricios, todo esto con el fin de indagarnos acerca de los cuidados que puede tener el adulto mayor, ofrecer un servicio de calidad y estar conscientes de las complicaciones que se pueden padecer en esta etapa de la vida. Hablamos de conceptos básicos como lo es el “Envejecimiento” lo cual se refiere a los cambios tanto estructurales como funcionales a lo largo de la vida del ser humano, que se comienzan desde el desarrollo embrionario hasta la senectud, pasando por la madurez. La senectud es la última etapa de la vida la cual es estudiada por la geriatría, esta es una ciencia encargada del estudio del adulto mayor. Es importante recalcar, en el país de México, se le considera adulto mayor a una persona que ya tiene los 60 años de edad cumplidos, mientras que en otros países puede tomarse en cuenta desde los 75 o dependiendo de la calidad de vida en dicho país. Algo que si es un poco confuso de identificar (en ocasiones) es el tipo de adulto mayor. Existen 4 tipos: el adulto mayor sano, el enfermo, el frágil y el geriátrico. También se tocan temas de Medicina Alternativa ya que en todas las etapas de la vida, este tipo de atención médica es de mucha utilidad y así no depender solamente de fármacos, algo que puede ayudar a nuestra salud, siendo más efectivo en ocasiones, e incluso ayudar a nuestra economía. A lo largo del envejecimiento, el adulto mayor presenta múltiples cambios en su organismo, tanto internos como externos. Son más propensos a sufrir múltiples enfermedades que se le pueden complicar si no se lleva un tratamiento adecuado. En esta etapa de la vida se presentan deficiencias de ciertas vitaminas y minerales (calcio, hierro, fósforo, vitamina C, D, B12, etc.) ya que los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes que las personas jóvenes pero en cantidades distintas y algunas más necesarios que otros.

Nutrición en el Adulto Mayor.

Todo lo Aprendido en la Unidad IV.

Realmente, esta materia me pareció bonita, entendible y siendo así de mucho aprendizaje. El identificar el tipo de adulto mayor es un poco confuso a veces ya que se tiene que tomar en cuenta y comprender muy bien todo lo que el paciente padece. Existen 4 tipos de adulto mayor: el sano, que goza de buena salud, es independiente y disfruta de sus actividades diarias; el enfermo que todavía es independiente y no necesariamente padece de alguna enfermedad crónica degenerativa como es la DM; el frágil que este sí padece de una enfermedad crónica degenerativa y por lo tanto ya no se puede recuperar pero sí tratar; el geriátrico es totalmente dependiente de otra persona ya que necesita apoyo médico las 24 hrs, presentando enfermedades en donde ya no se tiene la capacidad de recuperación. En lo personal, se me es difícil identificar si es un adulto mayor de tipo enfermo o frágil, siento que ambos tipos son muy parecidos y se tiene que estar en constante observación ante los padecimientos y estilo de vida según el paciente. El adulto mayor presenta cambios fisiológicos como que su masa grasa aumenta a un 30%, siendo antes de 15%, esta grasa se deposita en el tronco y disminuye la subcutánea y de las extremidades. Disminuye la masa ósea habiendo así más riesgo a presentar osteoporosis. Los sentidos se ven afectados al disminuir la capacidad de la vista y del olfato. S e habló mucho acerca de las suplementaciones en esta etapa de la vida, sobre todo de la vitamina B12, esta es muy fácil de encontrar en las vísceras y carnes rojas (res) principalmente. Se encuentra en huevos, leche, quesos, pescados, entre otros alimentos, S e hablaba también acerca de su metabolismo, este tema me pareció entendible solo que es cuestión de repasarlo un poco más en mi caso y evitar dejarlo de lado. En el adulto mayor es muy fácil caer en una desnutrición porque se aprecia la deficiencia de ciertos nutrientes y algunas enfermedades, lo cual puede afectar al paciente en la cuestión de tener una buena alimentación o de aprovechar de manera eficaz los nutrientes de la dieta. La desnutrición según su déficit, se

clasifica en 3: Calórica, que hace referencia a un desarrollo paulatino habiendo pérdida de masa grasa y muscular; Proteica, es un desarrollo rápido habiendo pérdida de proteínas en orina y presencia de edemas; y por último la Mixta, que es una mezcla de los dos tipos de desnutrición anteriores y esta tiende a agudizarse. Hasta este punto, los temas se me han hecho fáciles incluso los parámetros del IMC y cómo aplicar las demás fórmulas como las de obtención del GET, obtención de peso, talla, etc. Una de las enfermedades que más ha llamado mi atención es la de la obesidad sarcopenia. Siento que es muy común en los adultos mayores, ya que por lo general, los adultos mayores suelen tener más porcentaje de masa grasa y esto puede detectarse a simple vista, en algunos casos. En esta enfermedad básicamente es el aumento de la masa grasa pero habiendo una pérdida de masa muscular y fuerza, es por ello que son muy propensos a presentar fracturas, sus movimientos son cada vez más lentos y la masa grasa se aprecia en gran proporción en la zona del tronco (abdomen) que en las extremidades. Los adultos mayores pueden sufrir desnutrición, anemia, osteoporosis, sarcopenia, obesidad sarcopenia (cabe recalcar que en la sarcopenia no existe aumento de masa grasa pero sí los demás síntomas), fracturas, problemas respiratorios y digestivos, ateroesclerosis, angina de pecho, hipertensión, diabetes, síndrome metabólico, resistencia a la insulina, estreñimiento, gastritis, colitis, úlceras pépticas, entre otras tantas enfermedades que puede abarcar el adulto mayor si no se lleva un respectivo tratamiento acorde a sus necesidades. La dieta mediterránea es una dieta que me ha cautivado mi atención. Es una de las mejores dietas que puedan existir, es muy rica en ácidos grasos saludables (poliinsaturados y monoinsaturados), es rica en frutas y verduras así como también cereales integrales y pescados, priorizando el consumo de todos ellos, conlleva el uso del aceite de oliva como principal fuente de grasa. Incluye el consumo de frutos secos y legumbres pero existiendo un consumo bajo de carnes y sus derivados. Esta es una dieta que no solo podría ayudar al adulto mayor sino también a toda la población en general, la única desventaja es que es un tipo de dieta costosa pero que

ofrece muy buenos resultados. Se llevó a cabo el cálculo dl porcentaje de peso habitual así como el de cambio de peso, ambos son importantes para apreciar en qué porcentaje se encuentra el paciente y verificar si no está perdiendo más peso de lo que debería y si existen causas de ello.

Ciertos temas se me han hecho fáciles, también porque los hemos estudiado en otras asignaturas y por ellos ya se tiene un conocimiento previo de algunos de ellos. Hasta el momento, ningún tema se me ha hecho difícil de comprender, me parecen temas entendibles y que con práctica lograré comprender mejor. No sabía que el adulto mayor llegaría a sufrir múltiples enfermedades o que algunas conllevarían a otras, inclusive el mal cuidado. La materia se me hizo práctica dentro de lo que cabe, cada tipo de paciente es un reto y en este caso en especial e adulto mayor lo es. No tenía idea de que el adulto mayor se puede clasificar en 4 tipos, que tienen su propio parámetro de IMC y sus propias fórmulas para realizar cálculos, incluso los parámetros de IMC no se me dificultaron y se me hizo de gran facilidad aprenderlos. Me gusta mucho realizar cálculos, claro que no sé las fórmulas de memoria pero no es algo que no pueda aprender, lo cierto es que aún no me queda claro cuándo hay que hacer ciertos ajustes en la fórmula del GET en el adulto mayor, ya que si es un paciente que está es desnutrición o bajo peso se le tiene que aumentar por lo menos .5 gr. En el último examen venía un caso similar y fue algo en lo que me confié, así que no lo puse y por ende estuvo mal. En mi caso, eso es algo que no me ha quedado claro del todo y me gustaría comprenderlo mejor, ya que a veces generalizamos y no tomamos en cuenta de que cada paciente es distinto, cada uno con sus propias necesidades y requerimientos. Esta materia es una de las más bonitas que hemos llevado, ya que se hace conciencia en este caso del adulto mayor, todos somos humanos, merecemos el mismo trato y respeto.

Bibliografía

Universidad del Sureste. 2025. Antología de Nutrición en el Adulto Mayor. PDF.

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