Nombre del profesor: L.N julibeth Martinez Guillen.

Nombre del alumno: Dili Haidee Reyes Argueta.

Curso : Nutrición En el Adulto Mayor.

Carrera: Nutrición

Grado : 6to. cuatrimestre

BIBLIOGRAFIA

APUNTES DE NUTRICION EN ADULTO MAYOR.

ANTOLOGIA DE NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR.UDS.2023.PDF

Nutrición en el adulto mayor

La salud es un estado de completo bienestar, tanto como físico como mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades.

El envejecimiento son cambios que se producen a lo largo de nuestra vida , desde que nacemos hasta la senescencia, pasando por la madurez, cuando ya estamos en la ultima etapa de nuestras vidas es denominada senectud ya que esto lo estudia la geriatría, se sabe que el adulto mayor es pasando los 60 años de vida, podemos clasificar al adulto mayor como: sano: que goza de buena salud es independiente, y realiza actividades sin ningún problema, también tenemos a adulto mayor enfermo ya que este tiene capacidad de recuperación es independiente ,y tiene enfermedades reversibles o controlables , también el adulto frágil: este presenta perdida de peso , depresión, ansiedad, tiene enfermedades crónicas degenerativas, y no tiene capacidad de recuperarse, y por ultimo al adulto geriátrico: necesita apoyo medico las 24 hrs. , es totalmente dependiente, presenta debilidad en músculos , bajo peso , sarcopenia.

Podemos optar por medicina alternativa terapéutica, para aliviar síntomas, siempre y cuando teniendo en cuenta que no son para curar, es complementaria, preventiva, convencional e integral, como podemos mencionar la acupuntura, aromaterapia, fisioterapia, musico terapia, meditación.

Así mismo en el adulto mayor se produce un aumento de masa grasa , y se presenta la disminución de la masa ósea se relaciona con el déficit de vitamina D por reducción menor de la radiación solar, se puede decir que pasando los años los órganos se van haciendo más lentos, además se dice que la absorción de los alimentos puede verse afectada por algunas enfermedades presentes en esta etapa, en algunos casos la ingesta de fibra es importante para evitar estreñimientos , pero también para que las heces tengan una consistencia deseada y su vaciado sea el adecuado, en el cual mencionar dos tipos de fibras que son las dietéticas , ya que esta se refiere a los componentes digeribles por las enzimas , y la fibra funcional que es añadida o fabricada, cada adulto mayor es diferente y debemos acoplarnos dependiendo a sus necesidades , los adulto mayores necesitan entre 1 y 1,2 gramos de proteína , así mismo mencionamos que algunas deficiencias de hierro son comunes a medida que envejecemos y por lo general provoca anemia, la mayoría de las vitaminas y minerales dependen de que la enzimas digestivas funcionen correctamente para su total aprovechamiento, ya que es muy común con la vitamina b12.

Los alimentos que podemos proporcionar en una dieta como: carnes rojas principales es, quesos, leche, huevos, pescado, avena, zetas, vísceras.

Cabe destacar que algunas enfermedades que puede presentar como desnutrición que puede variar si es primaria por una mala nutrición o secundaria por desarrollo de otras enfermedades, los tipos de nutrición dependiendo su déficit se pueden clasificar como calórica, proteica, mixta.

Incluso se puede mencionar que los parámetros de IMC para el adulto mayor son diferentes a parámetros normales de adultos que es entre 22-27kg.

Además, en los adultos mayores los cambios fisiológicos inducen a una disminución de medidas en talla en adulto mayor por cada 10 años pierde entre 1 y 2 cm

Debemos recalcar que en el adulto mayor tienen consecuencias por una mal nutrición, como sarcopenia, osteopenia, disminución de la capacidad para respirar, fracturas frecuentes, anemias, trastornos cognitivos, obesidad sarcopenia (exceso de grasa corporal y perdida de masa muscular y fuerza)

Por otro lado, las tablas para cálculos son muy entendibles, aunque a veces se me dificulta saber que tipo de actividad física es la del paciente. De lo contrario está todo entendible.

Me parece que en estimaciones de peso y talla en px postrados, como estimación de talla: como media brazada que es del hueco de esternón hasta la punta de dedo medio de la mano.
Estimación de talla según anchura lateral de brazo ya que esta es de punta de dedo medio de la mano izquierda la punta de dedo medio de la mano derecha y la estimación de talla por altura de rodilla, es la distancia de la planta del pie a la rodilla son entendibles y es se irán perfeccionando durante la práctica.
A mi parecer el desarrollo de las fórmulas es entendible, como estimación de peso, estimación de peso ideal, la evaluación de complexión corporal.
Cabe destacar que los adultos mayores están ligados a cambios en el envejecimiento, como procesos catabólicos superan a los anabólicos, mayor gasto energético, y desgaste óseo muscular, también como apariencia, salud bucal, aparato digestivo, su metabolismo sistema cardiovascular y respiratorio, y sistema nervioso y reproducción.
Sin embargo, en fórmulas de su peso habitual, porcentaje de peso habitual, porcentaje de cambio de peso están entendibles. en cuanto a dieta podemos optar por dietas mediterráneas, aunque son un poco costosas podemos adaptar dependiendo el estado económico del paciente, algunos de los consejos es asegurar el aporte proteico de 1.2-1.5 g/kg, optar por texturas de fácil digestión y masticación, restricción de ciertos alimentos, y ante todo promover actividad física.
Cuando hablamos de enfermedades del aparato circulatorio sus principales componentes son corazón, venas, arterias, sangre.
Podemos mencionar también un aneurisma que es una cavidad globosa que se da en la arteria, esta puede provocar HEMORRAGIAS, FATIGA, PERDIDA DE PESO, podemos decir que los tipos de aneurismas se clasifican por sacular, fusiformes.
Cabe destacar que el tipo de dieta tiene que ser baja en sodio, grasas, mariscos, no cafeína, no tabaco, no taurina, no alcohol, no nicotina entre otras, aunque si un aumento de potasio siempre controlado.
Podemos mencionar otra de las enfermedades pude ser cerebrovasculares, ya que esto sucede por la reducción o ruptura de algún vaso sanguíneo, se puede decir que las dietas deben ser altas en fibra y bajas en sodio, baja de grasas trans, no tomar estimulantes.
Tenemos también la arterioesclerosis, esta se caracteriza por la formación de una placa de ateroma, sus recomendaciones son disminución de colesterol y triglicéridos, bajo consumo de mariscos, bajo consumo de yema de huevo, bajo consumo de harinas, panes, bollos, bajo sodio.
Así mismo la hipertensión arterial ya que esta es la elevación de la presión arterial sanguínea,
Otra de las complicaciones puede ser infarto agudo al miocardio, ya que es una necrosis miocárdica que se produce como resultado de la obstrucción aguda de una arteria, algunos de sus complicaciones son falta de oxígeno tejido, obstrucción arteria coronaria, muerte de tejido.
Asi mismo la podemos mencionar angina de pecho, ya que esto es una isquemia miocardiatica producida generalmente por arterioesclerosis, pueden ser de 2 formas angina de pecho estable en ella el paciente puede hacer actividad física sin causarle dolor aunque hay un limitación ligera de la actividad ordinaria, aunque en la angina de pecho inestable es cuando no puedes realizar ninguna actividad porque si puede presentar complicaciones aun estando en reposo, otro de los síntomas puede ser hipertensión arterial en el cual tenemos hipertensión sistólica que gracias a la perdida de elastina y colágeno existen alteraciones en las paredes vasculares lo que va a elevar la sístole y aumentar la diástole .

Por otro lado, Otra puede presentar enfermedades como gastritis en la cual debemos limitar alimentos que provoquen reflujos o daños, como alimentos copiosos, picantes, cítricos, tomates, especias, jengibre. Etc.

Podemos mencionar que también se puede padecer diarrea ya que si es mayor de 3 deposiciones diarias ya se considera diarrea, y si es Cervera más de 5 deposiciones, cuando se tiene diarrea se recomienda como mínimo 1 a 2 horas de ayuno, con sumir alimento rico en proteínas o hidratos de carbono complejo, avena, pollo, papa, etc. Evitar fibra insoluble, por otro lado, otra de las enfermedades frecuentes son el estreñimiento acá si debemos incrementar la fibra, el consumo de agua, ejercicio, en últimas instancias supositorios.

Podemos decir que durante pasan los años se puede padecer artritis esta enfermedad se define como la degeneración de la articulación ya que pueden causar dolor inflamación y artrosis son enfermedades degenerativas que afectan articulaciones y al cartílago ya que esto produce una deformación. Podemos mencionar que la enfermedad respiratoria es común y debemos consumir alimentos ricos en vitamina c , alimentos a temperatura ambiente, disminuir hidratos de carbono de 40-50%segun la gravedad del px 25-30%, sin dejar por alto enfermedades de la visión como cataratas, glaucomas , retinopatía y degeneración macular senil, podemos mencionar también otra enfermedad que es bronquitis crónica ya que esta es por un revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia dentro y fuera de los pulmones , se produce por una elevada mucosidad y dificultad para respirar, es un tipo de epoc, presenta edema , fiebre, disnea, cefalea.

Estos pacientes puedo decir que pueden llegar a complicarse y de padecer asma bronquial, ya que esta enfermedad en la que los bronquiolos se inflaman y se estrechan provocando mayor mucosa en los mismos, puede presentar dolor fiebre, sibilancias, dificultad para respirar, presenta hormigueo en manos denominada parestesias. Así también tenemos enfisema pulmonar es una afección que produce daños en los alveolos se debilitan y se rompen provocando dificultad para respirar.

Cabe recalcar que las recomendaciones nutricionales son realizar 5 o 6 comidas al día, masticar los alimentos (30 veces), dieta suave y fácil digestión, Podemos mencionar que también una de las enfermedades mas comunes son la sordera como presbiacusia, que se da por manera natural por el envejecimiento, ya que esto pienso que puede afectar tanto como emocionalmente ya que los pacientes se distanciaran por falta de la audición, así mismo pueden presentar problemas dento bucales, perdida de la capacidad gustativa, edentulismo, debilidad muscular, gingivitis, periodontitis, enfermedad periodontal, significativamente creo que tanto como la audición y perdida de su capacidad gustativa y perdida de algunas dentaduras puede afectar no solo emocionalmente sino que también en su dieta ya que a veces no pueden comer con facilidad o no pueden percibir los sabores de los alimentos y ya no presentan ánimos de querer comerlo , aunque si podemos modificarlo pero será un reto tanto como nutriólogos y tanto la perseverancia de los familiares , la calidad de vida de la persona adulta dependerá de como ha sido el trayecto de su vida tanto como físicos, alimentarios, sociales, psicológicos , económicos y lugar donde vive. Como nutriólogos pienso que debemos ajustar sus hábitos alimenticios como en patrones de consumo de alimentos, adaptarlos paulatinamente de acuerdo a gustos y preferencias, seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos en respuesta a influencias sociales.

En lo personal, todos los cálculos , formulas y parámetro , están bien explicados , las enfermedades vistas son importantes saberlas y como tratarlas ya que es parte de nuestra formación, además pienso que con el tiempo iré perfeccionando lo aprendido.