Unidad 4

Nutricion

En adulto mayor

Docente

Martinez Guillén Julibeth

Alumno

Garcia Velasco Damian Alexander

26 de julio 2025

Cuando uno escucha hablar de la vejez, muchas veces piensa en canas, bastones y siestas largas, pero pocas veces se habla de lo que realmente pasa por dentro: cómo cambia el cuerpo, la manera en la que comemos, y lo fácil que es enfermarse si no nos cuidamos. El envejecimiento no es solo un cambio físico visible, es una transformación profunda que afecta la salud desde muchos ángulos, y entre los temas más preocupantes están la desnutrición, la aterosclerosis y los cambios fisiológicos. Sí, suena muy técnico, pero vamos a hablar de todo eso con palabras más claras.

Para empezar, hablemos de la desnutrición. No, no es un problema exclusivo de los niños en países pobres. En los adultos mayores es mucho más común de lo que creemos. Basta con que alguien mayor viva solo, haya perdido el gusto o el olfato, tenga dificultades para masticar, o incluso esté deprimido, para que empiece a comer menos y peor. Y lo peor es que muchas veces nadie se da cuenta. Un abuelo que baja de peso sin razón aparente, que ya no quiere comer, o que se siente débil, puede estar pasando por un proceso de desnutrición que afecta no solo su cuerpo, sino su ánimo, su sistema inmune y su calidad de vida.

Y no se trata solo de comer poco, sino también de no comer bien. En la vejez, las necesidades nutricionales cambian. El cuerpo necesita más proteínas, vitaminas, minerales y fibra, pero muchas veces lo que se come no alcanza a cubrir esos requerimientos. Por eso, una persona mayor puede estar comiendo "normal" y aún así estar desnutrida. Esto es peligroso porque reduce las defensas, aumenta la fatiga, causa pérdida muscular y hace que cualquier enfermedad se complique más.

Además, el cuerpo de los adultos mayores no funciona igual. Los factores fisiológicos del envejecimiento hacen que la digestión sea más lenta, que se absorban menos nutrientes, y que se pierda masa muscular con facilidad. Todo eso complica aún más el panorama. El intestino se vuelve más perezoso, la boca más seca, y hasta masticar puede volverse un reto si faltan dientes o si la dentadura ya no encaja como antes. El envejecimiento también afecta la visión, la audición y hasta la memoria, lo que puede influir directamente en cómo, cuándo y qué se come.

A esto se le suman los cambios hormonales. Por ejemplo, la sensibilidad a la insulina baja, lo cual puede hacer que los niveles de azúcar en sangre suban. También se produce menos hormona del crecimiento, lo que se traduce en pérdida de masa muscular (sarcopenia), mayor debilidad y riesgo de caídas. Incluso la producción de saliva disminuye, dificultando la masticación y la digestión. Todo está conectado.

Y aquí es donde entra otro enemigo silencioso: la aterosclerosis. Suena como una palabra de trabalenguas, pero básicamente es una enfermedad en la que se acumula grasa en las arterias, haciéndolas más estrechas y rígidas. ¿El resultado? El corazón tiene que trabajar el doble, y puede haber anginas, infartos o problemas cerebrales. Lo más curioso es que esta enfermedad se gesta lentamente, a lo largo de los años, y muchas veces está relacionada con algo tan cotidiano como la alimentación.

Esta acumulación de placas de grasa (ateromas) no es instantánea. Comienza por una pequeña inflamación de las arterias y, con el tiempo, se va formando un tapón que puede romperse y causar una trombosis. Todo esto puede desencadenar enfermedades cardiovasculares muy graves. Y lo que mucha gente no sabe es que un adulto mayor puede vivir años con aterosclerosis sin sentir síntomas claros, hasta que un día aparece un infarto o una isquemia cerebral.

Ahora bien, ¿cómo se puede prevenir o al menos retrasar la aparición de esta enfermedad? La respuesta no es mágica, pero sí clara: alimentación saludable, ejercicio y actitud positiva. Nada nuevo, pero tampoco nada fácil de mantener si no se tiene apoyo familiar, buenos hábitos desde antes o acceso a alimentos de calidad.

Los hábitos alimentarios son el punto de partida para mejorar todo lo anterior. Comer bien no es sinónimo de comer poco, ni de comer cosas “light”. Es aprender a elegir los alimentos que realmente nutren. Las frutas y verduras de colores intensos aportan antioxidantes como el licopeno, la vitamina C o los flavonoides. Estos ayudan a combatir la inflamación, a proteger las arterias y a mantener el sistema inmunológico activo.

Por otro lado, las grasas saludables que están en el aguacate, el aceite de oliva, los frutos secos y el pescado azul ayudan a mantener niveles adecuados de colesterol “bueno” (HDL) y a reducir el “malo” (LDL). Y no podemos olvidar la fibra, que no solo regula el tránsito intestinal —importantísimo en adultos mayores con estreñimiento crónico—, sino que también ayuda a controlar los niveles de azúcar y colesterol en sangre.

Eso sí, hay que tener cuidado con los hidratos de carbono rápidos. Todo lo que sea pan blanco, refrescos, dulces o galletas industriales puede ser muy atractivo, pero nutricionalmente aporta poco o nada. Estos alimentos elevan el colesterol, aumentan el riesgo de diabetes y no sacian, por lo que se terminan comiendo en exceso.

Además de comer bien, el movimiento físico diario —aunque sea suave— es fundamental. Caminar, hacer estiramientos, bailar o incluso subir escaleras ayudan a mantener el cuerpo activo, el corazón fuerte y la mente clara. El ejercicio también estimula el apetito, mejora el estado de ánimo y reduce el riesgo de depresión.

Pero no todo es físico. La calidad de vida en la vejez también tiene mucho que ver con el entorno, las emociones y el apoyo social. Una persona mayor que vive sola, sin compañía, con poco contacto social y sin motivación, probablemente no va a comer bien, ni va a querer ejercitarse. Aquí es donde entra en juego el papel de la familia, los cuidadores y las políticas públicas que realmente piensen en la población adulta mayor como una prioridad.

Porque al final, de eso se trata: de envejecer con dignidad. No basta con sumar años, hay que sumar vida a los años. Y esa vida se construye desde las decisiones del día a día: qué comemos, cómo nos movemos, cómo nos relacionamos, cómo nos sentimos.

Es cierto, llegar a la tercera edad con buena salud no es garantía para todos. Hay factores genéticos, enfermedades inevitables y circunstancias difíciles. Pero también es cierto que muchas enfermedades y problemas asociados al envejecimiento pueden prevenirse o controlarse con algo tan básico y tan poderoso como una buena alimentación.

En resumen, si queremos ver a nuestros adultos mayores disfrutar de su vejez con energía, independencia y alegría, necesitamos cambiar la forma en que abordamos su alimentación, sus cuidados y su salud en general. No es tarea de uno solo, es tarea de todos: profesionales de la salud, familias, instituciones y la sociedad entera. Porque cuidar de los abuelitos es también cuidar nuestro futuro.

Bibliografía

**Garcia Velasco Damian Alexander
apuntes realizados durante el mes
de abril a agosto del 2025
Antologia de la universidad del
sureste nutrición en el adulto
mayor adición 2025**