



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO





Nutrición de la mujer y el Adulto Mayor

Definición de adulto
mayor



Semana 1



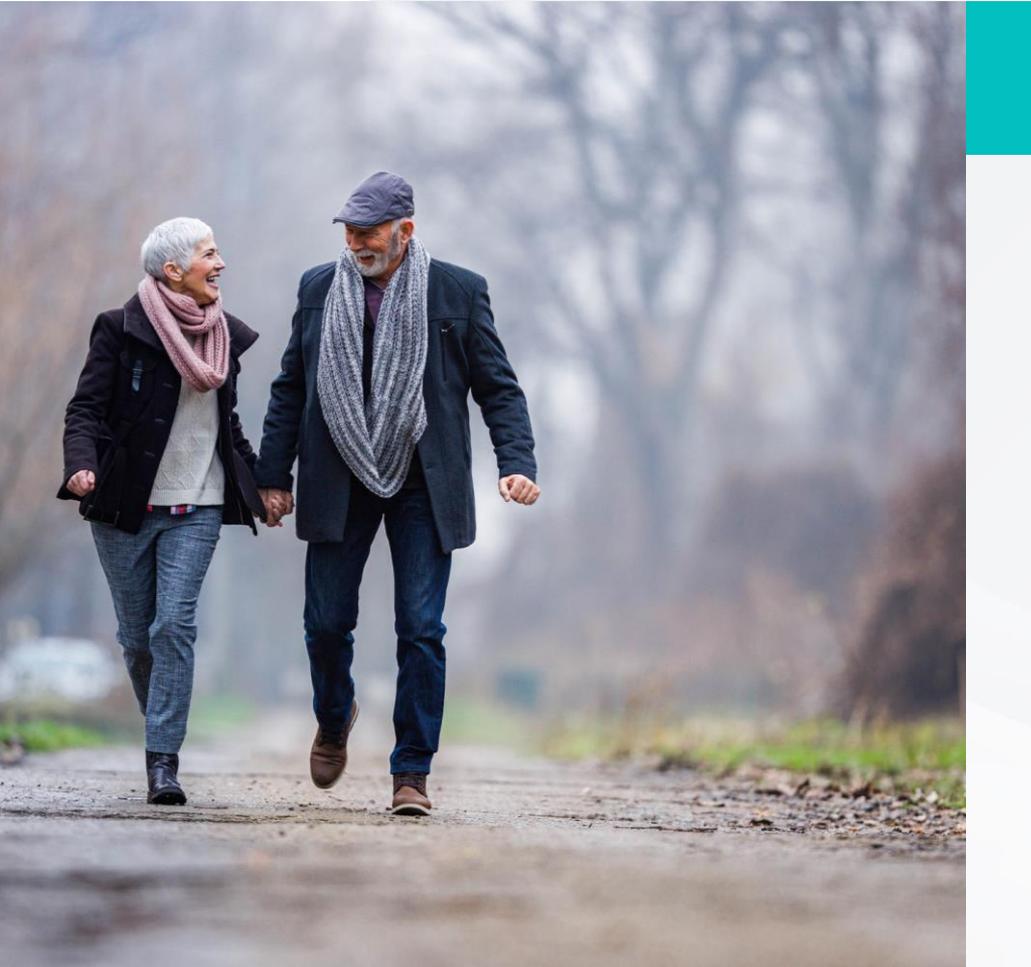


Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/JNCVDK2thZI>





Vivimos en una sociedad donde los adultos mayores todavía son incluidos dentro del círculo familiar; desafortunadamente, con el paso del tiempo vamos viendo que esta inclusión va perdiendo terreno, la vida acelerada de las familias en la actualidad va relegando a los adultos mayores a pasar más tiempo recluidos en casa. Ahora las personas se jubilan a los 65 años, cuando ya son consideradas adultos mayores, es decir, tienen menos tiempo para disfrutar de los beneficios de la jubilación, a esas edades muchos de ellos ya son viudos o no tienen pareja, lo que hace más difícil la convivencia con personas de su mismo rango de edad.



Podríamos decir que esta etapa es la cumbre de la vida, el estado ideal, para aquellos que han logrado llegar a ella gozando de salud, de independencia económica y física, en la cual disfrutarán los beneficios de todos sus años de trabajo, podrán compartir el tiempo con sus hijos y, en algunos casos, con sus nietos, que tienen el tiempo, las ganas y la energía para viajar, conocer nuevos lugares, seguir aprendiendo, adquirir nuevos pasatiempos, practicar algún deporte o estudiar. Es en estos casos donde hablamos del mejor momento de la vida, de la etapa del disfrute y del goce, donde se lleva una vida tranquila y plena.

Es la etapa donde se requiere mayor atención médica, ya que son más vulnerables a enfermedades. Existen, por supuesto, también esos casos donde se vive una vida saludable hasta el momento de la muerte.



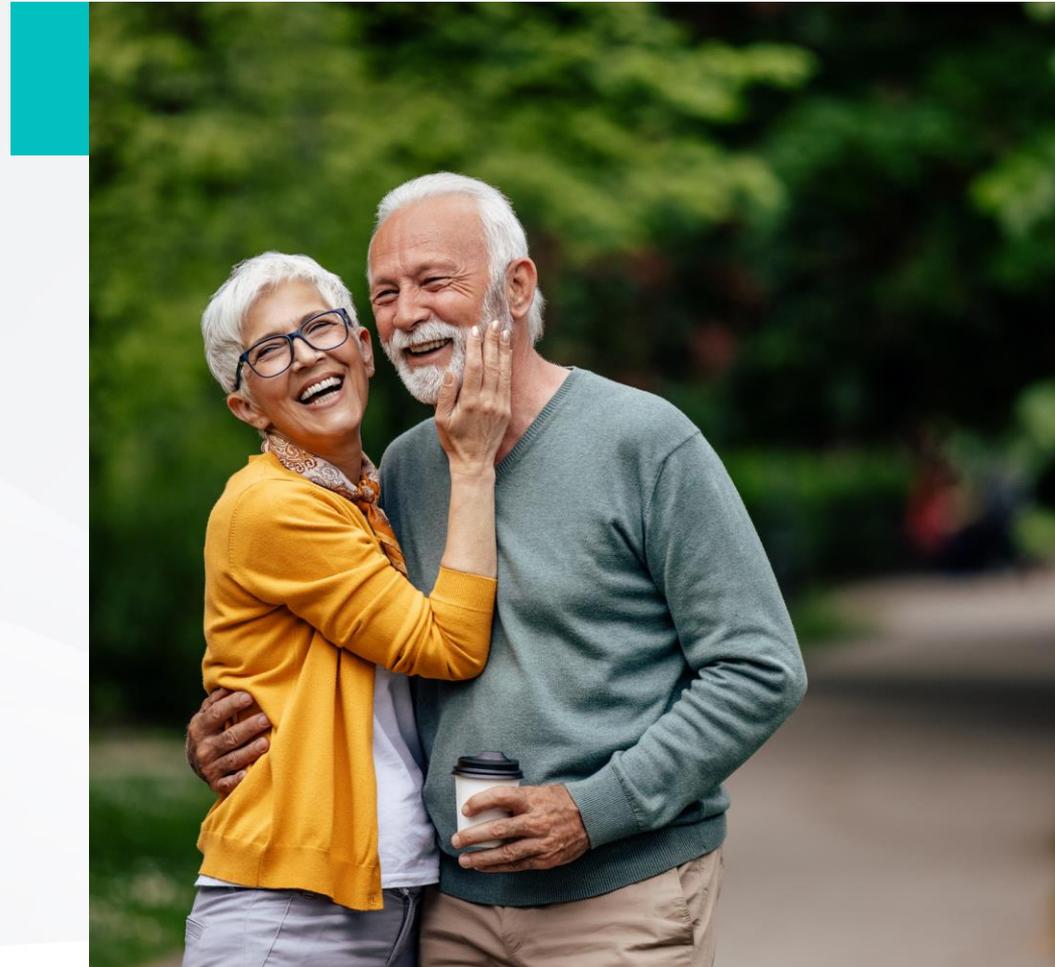
Desde 1990 la ONU celebra el Día Internacional de las Personas de Edad el 1 de octubre con una temática diferente cada año. Para crear conciencia en la sociedad a nivel mundial de la problemática que enfrentan los adultos mayores; en el 2021 se eligió el tema “Equidad digital para todas las edades”, haciendo referencia en la importancia de acercar a los adultos mayores al mundo digital, brindándoles acceso y promoviendo su participación. En México, además, celebramos el 28 de agosto como el Día de los Abuelos, para lo cual diferentes instancias gubernamentales realizan diversas actividades en centros sociales o recreativos de la localidad, como bailes, bingo o lotería, reuniones, caminatas, carreras, entre otros.



A pesar de tener mayor expectativa de vida, las mujeres viven esta etapa con mayor dificultad, ya que tres de cada 10 necesitan ayuda para realizar labores básicas como comer, asearse, preparar o comprar alimentos.

Otra desventaja que enfrentan las mujeres es que muchas de ellas nunca fueron activas económicamente, no tuvieron acceso a una educación profesional o simplemente se dedicaron a las labores del hogar y a procrear hijos, lo que no les generó ingresos, antigüedad laboral, prestaciones, entre otros.

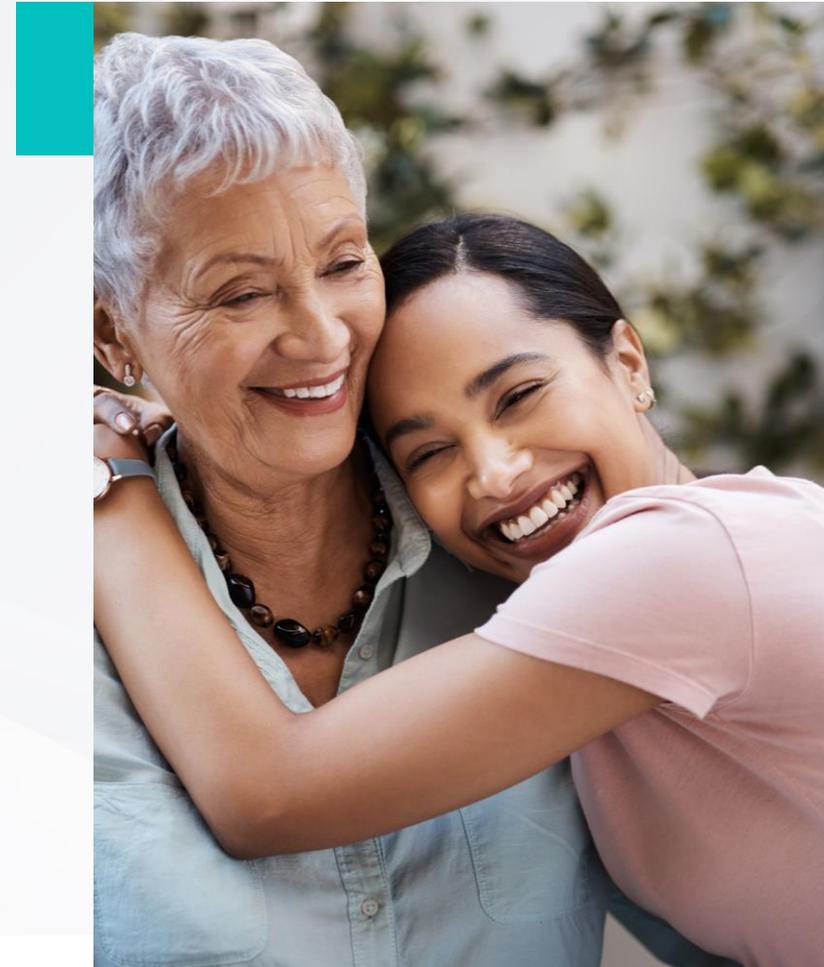
Esto las obliga a llegar a esta etapa con mayores necesidades económicas, volviéndose dependientes de sus familiares en muchos aspectos.



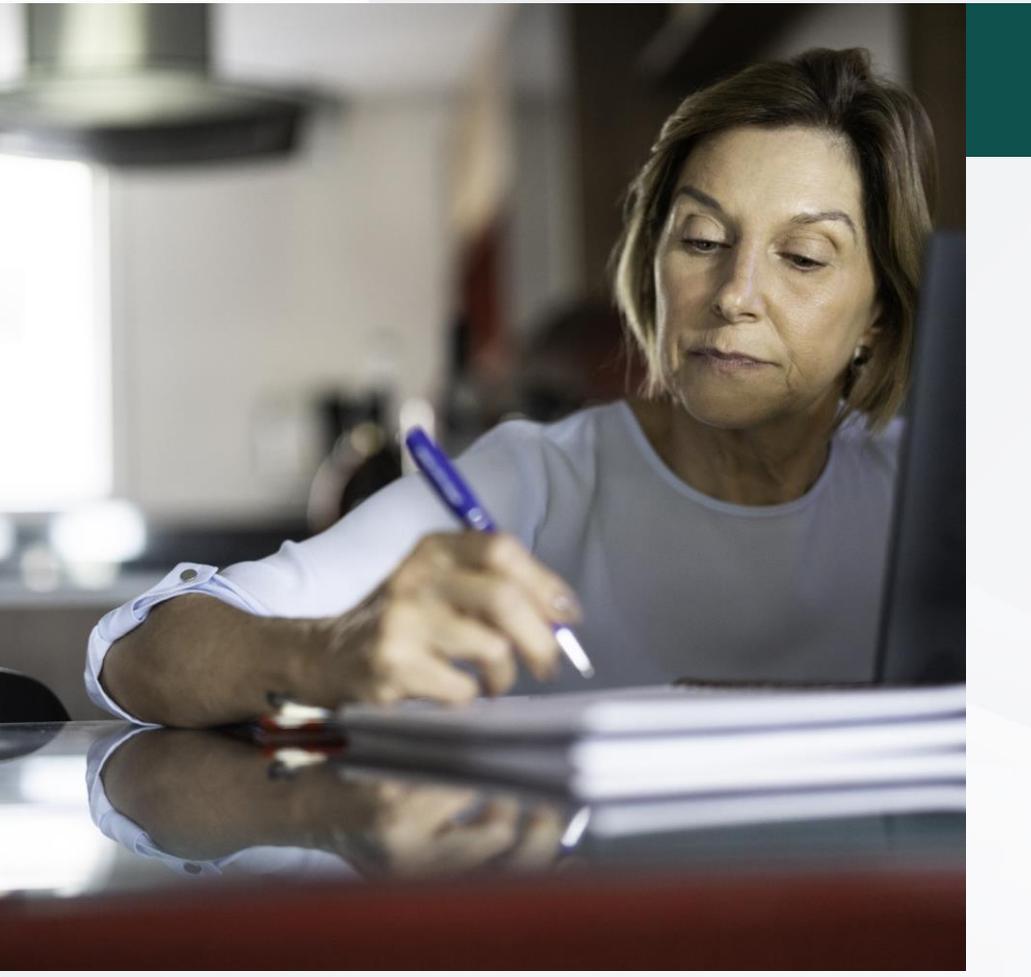
Para poder hablar de una vida plena se debe entender de qué se enferma la gente en México, cómo debemos actuar en la prevención y cómo los cambios de hábitos ayudarán a que el adulto mayor logre ese objetivo de disfrutar la vida hasta su último suspiro.

El INEGI (2021) reporta que en el año 2020 el 92.4 % de las muertes registradas se encontraban relacionadas con situaciones de salud; siendo el grupo de adultos mayores los más afectados (55.8 %). Se enlistan las principales causas de muerte a nivel nacional:

1. Enfermedades del corazón
2. COVID-19
3. Diabetes mellitus
4. Tumores malignos
5. Influenza y neumonía
6. Enfermedades del hígado
7. Enfermedades cerebrovasculares
8. Agresiones (homicidios)
9. Accidentes
10. Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas



INEGI. (2021). *Características de las defunciones registradas en México durante 2020*. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2020preliminar.pdf>



A través de este tema tienes definido lo que es un adulto mayor: todas las personas mayores de 60 años que llegan a esta etapa sanas o no, sean activas económicamente o no, realicen alguna actividad en el ámbito social o dentro del círculo familiar. Son esos hombres y mujeres que han logrado avanzar en la vida, con habilidades y aptitudes, son esa parte importante de la sociedad llena de sabiduría y experiencias que están dispuestas a compartir su vida y su tiempo, personas que todavía son independientes económicamente o también aquellas que ya dependen de su familia, amigos o alguna institución de gobierno para solventar sus necesidades básicas.





Ejercicio de reflexión:

- ¿Cuántos adultos mayores en tu familia lograron pensionarse o jubilarse de sus trabajos?
- ¿Cuántas mujeres adultas mayores cercanas a ti dependen económicamente de sus esposos o sus familias?
- ¿Cómo te gustaría a ti llegar a esta etapa? ¿Qué tienes que hacer para lograrlo?





Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Signos y síntomas de la
vejez



Semana 1





Si le preguntáramos a un niño o adolescente ¿qué es un viejo?, probablemente nos daría una descripción de lo que para él es un viejo: una persona con canas, arrugas, un poco jorobado, con pocos dientes y que batalla para articular bien las palabras. ¿Nada más fuera de la realidad? Sí y no, ambas respuestas son válidas, un viejo puede ser tal cual la descripción del niño o adolescente, pero también puede ser un adulto mayor de 60 años sin canas, sin arrugas, con un físico envidiable para cualquier joven veinteañero (lo haya conseguido de manera natural o no), con mucha vitalidad y ganas de vivir.



El envejecimiento incluye una progresión de cambios físicos y psicológicos que se va acentuando con el paso del tiempo. Se quiera reconocer o no, estos cambios se van dando en el cuerpo y, aunque pareciera algo muy lejano, en realidad no lo es.

Las enfermedades también van mermando el cuerpo y acelerando el proceso de envejecimiento, la vida sedentaria, alimentación desordenada, excesos de actividad o desgaste físico, abuso en el consumo de alcohol, cigarro y otras sustancias, poco descanso, mucho estrés, entre otros. Todos estos factores influirán en que los signos y síntomas de la edad sean más o menos evidentes en el organismo.



En esta edad son muy evidentes los signos y síntomas, pero en ciertas ocasiones las personas saben muy bien cómo compensar estos desequilibrios que empiezan a padecer y muchas veces, sobre todo en el aspecto psicológico, el diagnóstico clínico adecuado puede llegar un poco tarde.



Estos son los síntomas de la vejez más comunes en el adulto mayor:

- **Olvidos:** los adultos mayores dejan de poner atención en los detalles, por ejemplo, dónde colocan las llaves o el bolso, y al no saber dónde dejan los objetos, comienzan a olvidarlos o perderlos.
- **Pensamientos lentos:** la capacidad de retención y abstracción también va disminuyendo con la edad.
- **Estado de ánimo:** son más propensos a padecer depresión, esto como consecuencia de los cambios sociales o físicos que están enfrentando.
- **Tendencia a concentrarse en lo negativo:** recuerdan más fácilmente si alguien les habló mal o si han tenido experiencias negativas últimamente.
- **Depresión:** por cuestiones físicas o sociales.
- **Demencia:** este tema lo veremos más adelante.
- **Cambio en los patrones de conducta:** se empiezan a hacer más “mañosos”, no les gustan cosas que antes sí les gustaban, ya no salen a ciertas horas de la noche, se pueden volver un poco retraídos, etcétera.
- **Desinterés:** si han pasado por periodos difíciles en su vida y no tienen ánimo para intentar cosas nuevas, se vuelven más perezosos.



Las células del cuerpo van acumulando daño o desgaste, esto ocasiona que también los órganos se alteren. El cuerpo tiene la capacidad de desgastarse y regenerarse constantemente, eso permite un equilibrio en el organismo; sin embargo, cuando el desgaste es más rápido que el proceso regenerativo, ocurre el envejecimiento.

Recuerda algunos de los factores que aceleran el envejecimiento:

- Tabaquismo
- Sobrepeso y obesidad
- Mala alimentación
- Sedentarismo

Por lo tanto, la mejor manera de prevenir un envejecimiento prematuro es llevar una vida saludable, aprender a relajarse, alimentarse sanamente y mantenerse activos.





Una vez analizada esta información, seguramente te darás cuenta de que la mayoría de los signos y síntomas de la vejez son muy evidentes, pero también hay otros que no habían pasado por tu mente, quizá recuerdes alguna “maña” de tu abuelo cuando ya no podía masticar bien los alimentos, o las conversaciones que parecían no tener fin porque siempre hablaba del mismo tema. Debemos considerar que los avances en la medicina cosmética están retrasando los signos del envejecimiento, pero con respecto a los órganos internos no podemos hacer nada, simplemente comer bien, vivir bien, hacer ejercicio, etc., esa es la mejor terapia anti envejecimiento.





Ejercicio de reflexión.

- ¿Cómo luce físicamente un adulto mayor?
- ¿Cómo debe sentirse un adulto mayor?
- ¿Adulto mayor significa verse y sentirse viejo?





Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Historia clínica y
antropometría



Semana 1





Hacer una buena historia clínica del adulto mayor no es tarea fácil. Tendrás suerte si tu paciente acude solo a la consulta y si está en toda su capacidad de brindarte información concreta y verídica. Con estos pacientes no existe mayor problema, solo se deben tener las preguntas correctas y obtener la información más importante, de eso depende todo.

Realizar la historia clínica de un paciente enfermo o dependiente de alguien más es una experiencia completamente diferente.



Como hemos mencionado anteriormente, tener una historia clínica completa es la base para brindar la mejor atención al paciente, desafortunadamente muchas veces se pasa por alto cierta información relevante o simplemente no se puede obtener el dato de una manera adecuada.

El adulto mayor va a acudir a la consulta con ganas de platicar y, si tienes suerte y tiempo, hasta te podrás enterar de qué música le gustaba bailar en su juventud. Es muy importante tener el tacto y las habilidades para estimular al paciente para que te dé la información rápida sin rodeos, para que él no se pierda en la plática. A veces con el solo hecho de preguntar su estado civil, puede darte toda una cátedra del tema.



La historia clínica se compone de los siguientes datos:

1. Nombre completo	16. Cuántas comidas realiza al día, incluyendo entre comidas
2. Fecha de nacimiento	17. En qué horarios
3. Estado civil	18. Con qué bebidas acompaña sus comidas
4. Con quién vive	19. Qué tipo de endulzante utiliza en sus bebidas
5. A qué se dedica	20. Qué tipo de aceite utiliza en sus platillos
6. Quién prepara sus alimentos	21. Consume café o té, regular o descafeinado
7. Con quién consume sus alimentos	22. Lleva una dieta variada
8. Antecedentes patológicos	23. Cuántas porciones de fruta consume al día
9. Padecimientos neuropsicológicos	24. Acostumbra consumir bebidas carbonatadas
10. Problemas digestivos	25. Consumo de bebidas alcohólicas
11. Antecedentes familiares	26. Si consume proteínas, de qué tipo
12. Alergias a alimentos o medicamentos	27. Recordatorio 24 horas o frecuencia alimentaria
13. Pérdida de piezas dentales o uso de placa dental	28. Realiza alguna actividad física o recreativa durante el día
14. Dificultad para masticar o deglutir	29. Tiene algún pasatiempo
15. Cambios en el apetito	30. En caso de ser paciente femenino: número de embarazos, hijos, trastornos durante la menopausia, si recibió terapia hormonal



Se pueden pedir pruebas de laboratorio como las siguientes:

- **Glucosa:** en caso de ser diabético, se recomienda contar con un examen de hemoglobina glucosilada.
- **Proteína C reactiva:** para diagnóstico de artritis reumatoide o inflamación generalizada (MedlinePlus, 2015).
- **Calcio y magnesio:** con la finalidad de observar si hay riesgo de exceso o deficiencia.
- **Nitrógeno urinario:** para evaluar la función renal.
- **Sodio y potasio:** para conocer los electrolitos en sangre.
- **Hemoglobina:** ya que el adulto mayor es propenso a padecer anemia.
- **Vitamina B12 y folato sérico:** los niveles altos de folato y bajos de B12 pueden agravar un caso de anemia.
- **Homocisteína sérica:** por su relación con riesgo vascular y bajos niveles de vitamina B12, B6 y folato.
- **Colesterol y triglicéridos:** en caso de riesgo cardiovascular.
- **Creatinina:** para valorar la función renal.



En este punto es obvio que sabes cómo obtener los datos básicos de antropometría, pero en el adulto mayor revisarás la manera de hacer el cálculo de talla y peso para quienes el uso de la báscula de piso o el tallímetro no es opción, como es el caso de los pacientes que:

- Están en cama a consecuencia de una cirugía o enfermedad.
- Acuden al consultorio en silla de ruedas por alguna parálisis, accidente, etcétera.
- Tienen algún problema físico, como artritis severa o fractura de cadera, etcétera.
- Pacientes con amputaciones a consecuencia de la diabetes u otras circunstancias.





Una vez revisada la información de este tema, te darás cuenta de la importancia de realizar una buena historia nutricional, así como contar con la habilidad que permita obtener información veraz de diferentes fuentes.

A diferencia de otros grupos de edad, en los adultos mayores la historia nutricional tiende a ser un poco más exhaustiva, ya que el paciente es más propenso a desarrollar padecimientos o ignorar ciertos signos y síntomas que pueden complicar su estado de salud al momento de la consulta. En muchos casos, el paciente depende para todo de otra persona, por eso es tan importante estar siempre en contacto con el médico y los familiares del mismo.





Ejercicio de reflexión.

- ¿Cuál es la utilidad de la historia nutricional?
- ¿Cuáles son los datos de laboratorio que se necesitan y cuál es su utilidad?
- ¿Cómo pesar y medir a un paciente en cama?

