



CENTRO  
DE COMPETENCIAS  
**TECMILENIO**





# Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Epidemiología



Semana 4



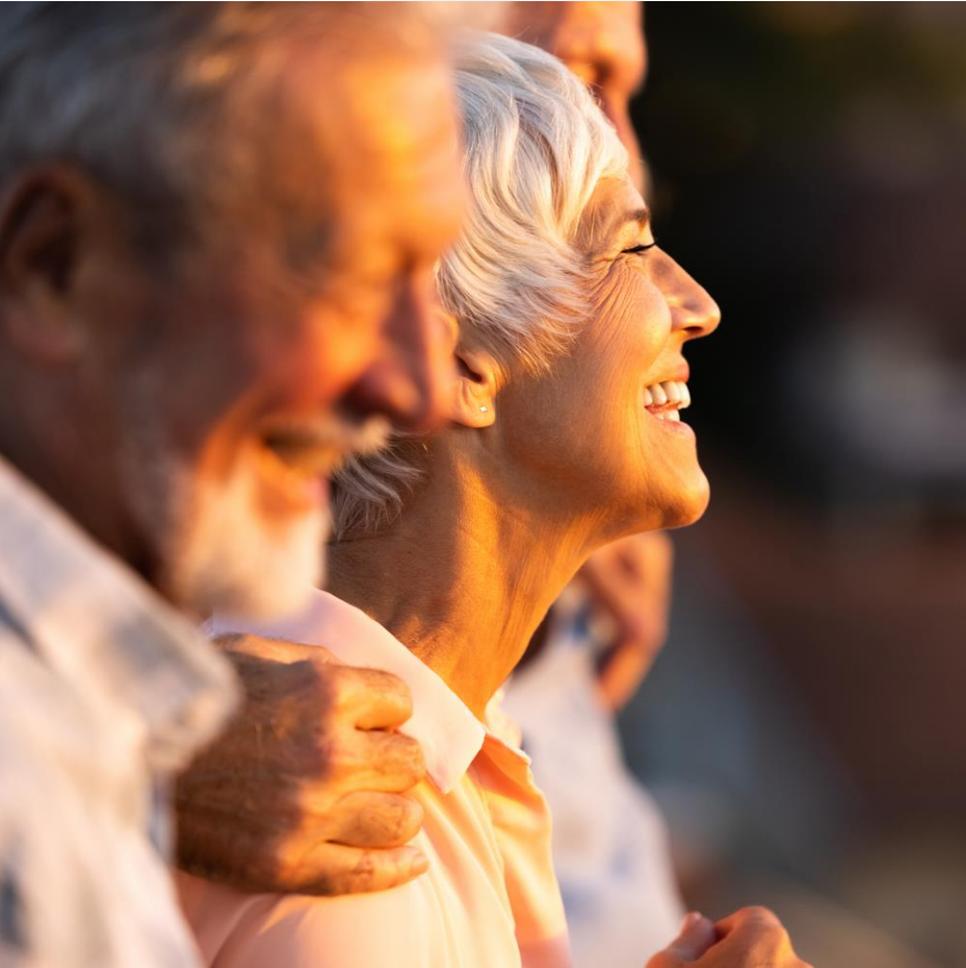


## Atención plena

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

<https://youtu.be/zmGogSbH5FQ>

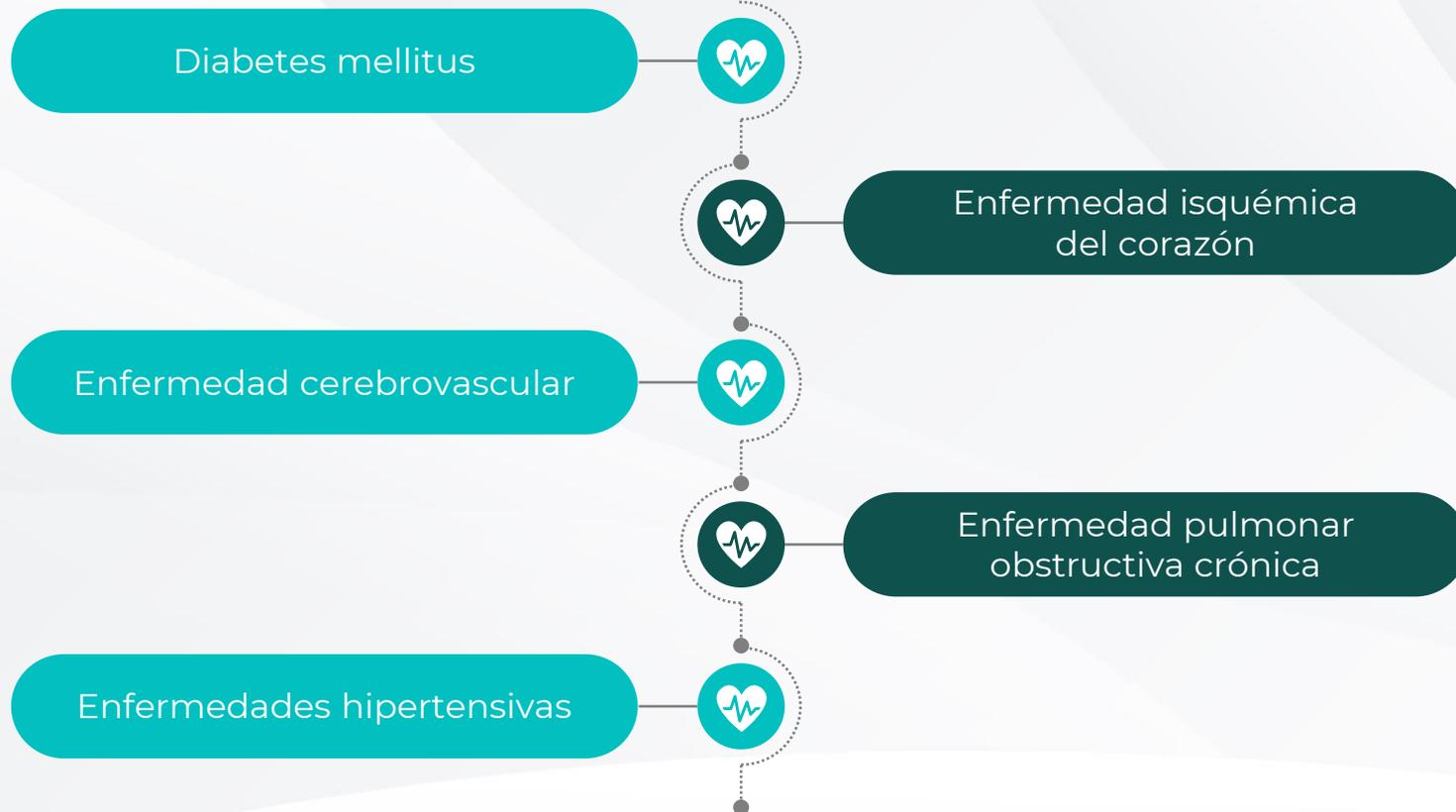




La epidemiología es la ciencia que estudia temas relacionados con la salud y cómo prevenir enfermedades. Como estudiante de nutrición, debes conocer las principales enfermedades que enfrenta un adulto mayor, sus signos, síntomas, tratamiento y cómo prevenirlas. Esto con la finalidad de trabajar en el control y tratamiento a través de la alimentación adecuada.



Los adultos mayores tienen un amplio número de padecimientos, pero conforme avanza la edad estos se van agravando y, además, se empiezan a unir otros. Estas son las cinco enfermedades más frecuentes en adultos mayores:

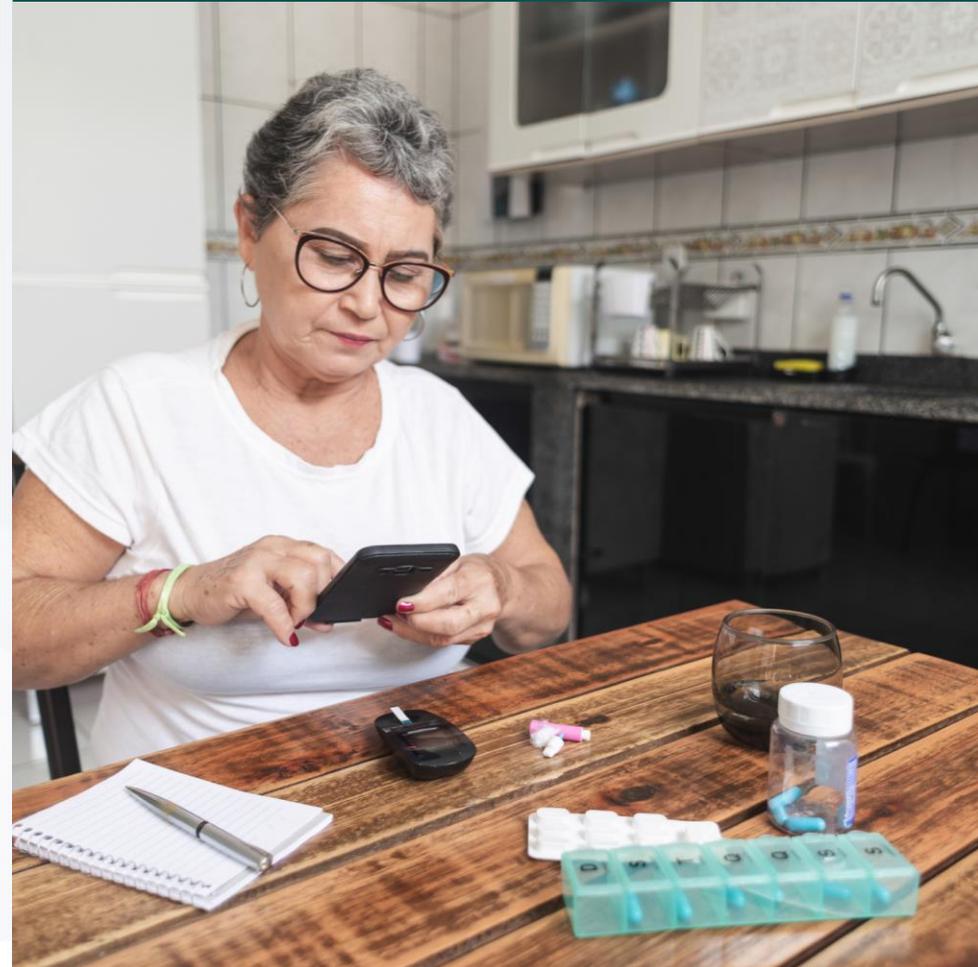


## Diabetes Mellitus

Entre los síntomas se encuentran los siguientes:

- Sed excesiva
- Orina frecuente
- Pérdida de peso
- Falta de apetito
- Visión borrosa

Las complicaciones de la diabetes son muchas, entre ellas están los problemas oculares como glaucoma, insuficiencia renal, úlceras, infecciones en la piel, que pueden convertirse en amputaciones y disminuir el sistema inmune.

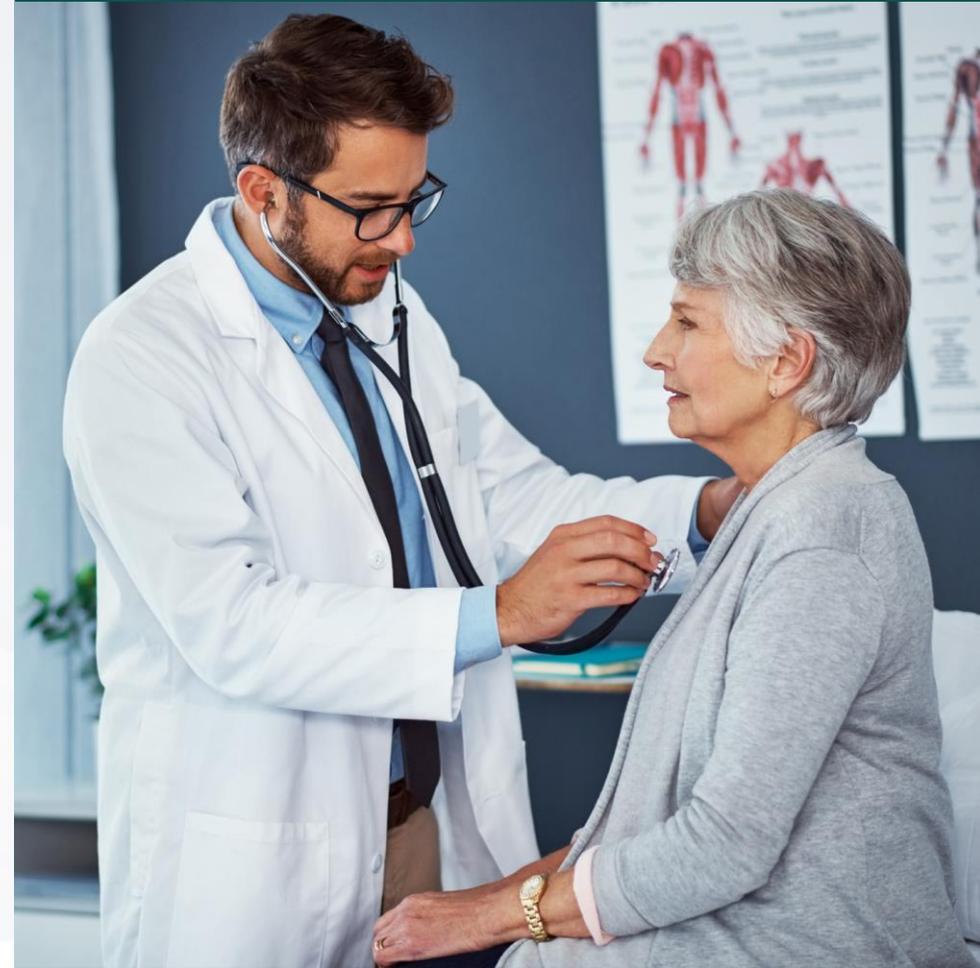


## **Enfermedad isquémica de corazón o enfermedad de las arterias coronarias.**

Incluyen el infarto agudo al miocardio y la angina de pecho.

Entre los síntomas se encuentran los siguientes:

- Dolor torácico, que puede irrigarse a la mandíbula, los brazos, hombros, cuello, espalda.
- Opresión intensa en el pecho, como de un objeto pesado sobre el pecho.
- A veces se puede sentir como una indigestión intensa.
- Ansiedad.
- Desmayos.
- Dificultad para respirar.
- Sudoración excesiva.

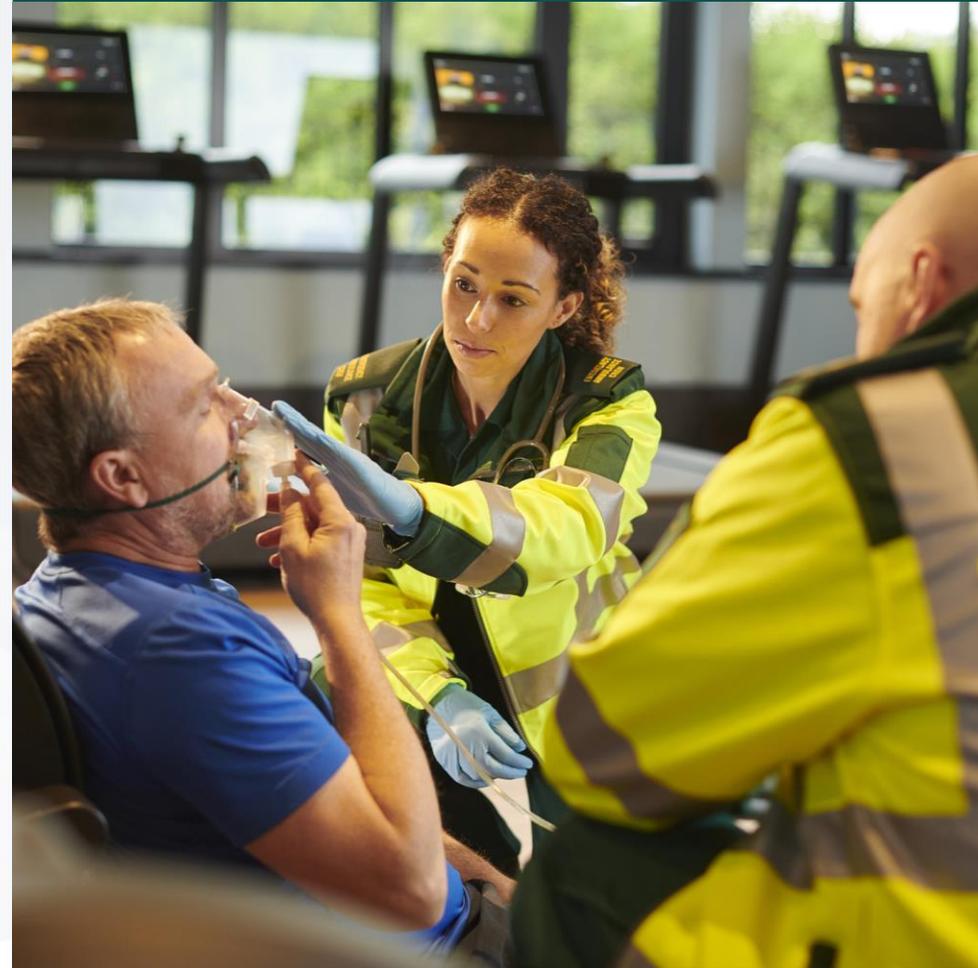


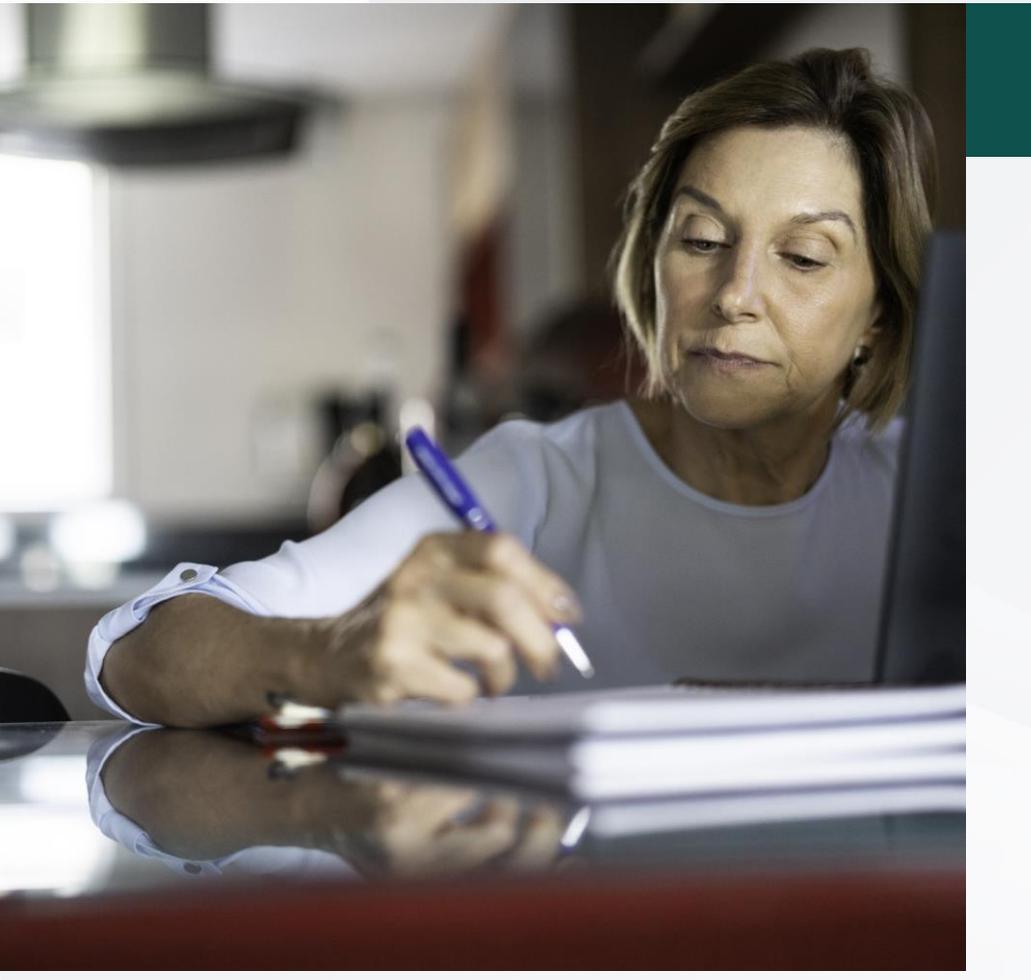
## Accidente cerebrovascular

Afecta los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro. Cuando un vaso sanguíneo es obstruido o se rompe a consecuencia de un coágulo, ocasiona que esa parte del cerebro quede sin irrigación sanguínea y muera, provocando que la parte que era regida por esa área del cerebro quede paralizada.

Entre los síntomas se encuentran los siguientes:

- Adormecimiento en una parte del cuerpo.
- Confusión.
- Pérdida de coordinación.
- Dolor de cabeza.
- Dificultad para hablar; el que lo escucha, por lo general, no le entiende.
- Pérdida de fuerza de la cara, brazo o pierna.
- Hormigueo en cara, brazo o pierna.
- Pérdida de la visión parcial o total.





Existen cinco enfermedades que son las más comunes en el adulto mayor, la razón por la que muchos pacientes llegan a la consulta es una de ellas. Por tal motivo, es imprescindible conocerlas, saber su sintomatología, su tratamiento y cómo prevenirlas o prevenir complicaciones.

- Diabetes mellitus
- Enfermedad isquémica del corazón
- Enfermedad cerebrovascular
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Enfermedades hipertensivas





## Ejercicio de reflexión:

- ¿Cuáles son las enfermedades de mayor incidencia en el adulto mayor?
- ¿Cuáles son los síntomas de ICTUS?
- ¿Cuáles son las enfermedades que dejan secuelas importantes en el adulto mayor?





# Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Farmacología



Semana 4





Las complicaciones por medicamentos en los adultos mayores representan un mayor riesgo comparado con otras etapas de la vida, ya que muchos órganos de excreción (piel, hígado, riñones) ya no trabajan al 100%, lo que dificulta que el cuerpo del paciente reaccione adecuadamente.

Existe una frase que mencionó Hipócrates (el padre de la medicina) (Lifshitz, s.f.), “*Primum non nocere*”, que quiere decir “Primero no hacer daño”.

Este es el objetivo de todos los médicos y personal de salud que trabaja en la atención al paciente, siempre se debe cuidar la integridad y procurar darles los cuidados requeridos, para ayudarlos a mejorar su calidad de vida y no empeorarla.

Otro tema importante es la prevención y para esto la alimentación, como siempre se ha dicho, es el mejor tratamiento preventivo, ya que se puede disminuir la cantidad o frecuencia de los medicamentos; cuando el paciente cuida su salud, su alimentación adopta un estilo de vida saludable, etcétera.

En el transcurso de este tema se podrán analizar los medicamentos de uso común en el adulto mayor, contraindicaciones, efectos secundarios, etcétera.

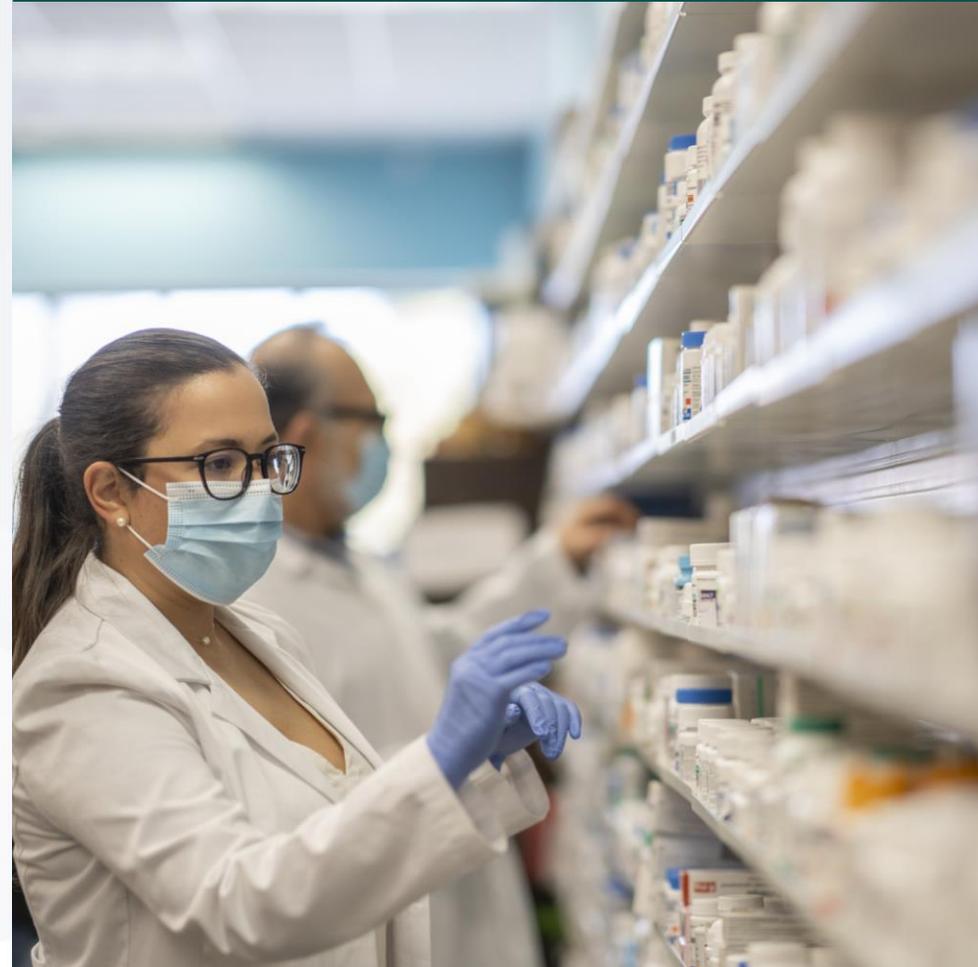


- Lifshitz, A. (s.f.). *El significado actual de “Primum non nocere”*. Recuperado de [http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2002/ponencia\\_jul\\_2k2.html](http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2002/ponencia_jul_2k2.html)

Los adultos mayores pasan por una serie de cambios físicos y metabólicos propios de la edad, que en muchos casos alterarán la absorción y metabolismo de los medicamentos, por eso es importante que los nutriólogos conozcan los medicamentos de uso común en el control de enfermedades propias de la edad.

Los síntomas del síndrome de polifarmacia son los siguientes:

- Pérdidas de memoria
- Alucinaciones
- Alteraciones del sueño y ánimo
- Palpitaciones
- Caída
- Depresión
- Vértigo
- Mareos
- Somnolencia
- Agitación, etcétera



El consumo de hierbas medicinales, productos botánicos y complementos es muy frecuente en los adultos mayores, en su mayoría, son de autoprescripción, ya que no es necesario tener una receta médica para conseguirlas. En muchos casos son más económicas que los medicamentos y ofrecen resultados milagrosos.

Los adultos mayores tienden a subvalorar el uso de estos productos y muchas veces los omiten de la historia clínica, lo que provoca que en ciertas ocasiones el medicamento farmacológico no cumpla con su función adecuadamente.



Otros factores importantes en la composición corporal del adulto mayor y que pueden intervenir en la medicación son los siguientes:

Nivel de hidratación es más bajo, lo que hace que los medicamentos hidrosolubles tengan menor volumen de distribución y se encuentren en mayor concentración, pudiendo provocar intoxicación en el paciente.

## Medicamentos hidrosolubles de uso común en el adulto mayor:

- **Digoxina** (insuficiencia cardiaca y arritmias).
- **Litio** (depresión).
- **Aminoglicósidos** (antibióticos de uso parenteral).
- **Cimetidina** (úlceras, reflujo gastroesofágico, acidez estomacal).

**Aumento en la grasa corporal**, la distribución también cambia, localizándose en el área abdominal. Al aumentar la grasa, los medicamentos liposolubles tienen mayor volumen de distribución y esto incrementa su vida media.

## Medicamentos liposolubles de uso común en el adulto mayor:

- **Diazepam** (estados de ansiedad, tensión emocional, fobias, estados depresivos, insomnio, trastornos emocionales, etc.).
- **Clordiazepóxido** (ansiedad y estados de abstinencia de alcohol).
- **Barbitúricos** (insomnio, depresión y ansiedad).
- **Morfina** (dolor postoperatorio, dolor crónico, dolor oncológico).
- **Fenitoína** (anticonvulsivos).



Disminución de la síntesis de albúmina:  
produciendo un aumento de los fármacos,  
elevando el riesgo de toxicidad.

### Ejemplos de medicamentos:

- **Furosemida:** diurético para tratar edema.
- **Fenitoína** (anticonvulsivo.)
- **Digoxina** (insuficiencia cardiaca y arritmias).
- **Aspirina** (cardioprotector).



Recuerda que el uso prolongado de medicamentos se traduce en mayor gasto económico para el paciente al tener que acudir al médico con mayor frecuencia; los medicamentos muchas veces son muy caros y, en caso de que uno de ellos tenga alguna interacción con otro medicamento o una reacción adversa, aumenta la posibilidad de hospitalización, etcétera.

Existen varios criterios utilizados en la geriatría donde se incluyen todos los medicamentos que deben ser evitados en el adulto mayor. Es una lista muy extensa de medicamentos, por lo cual es recomendable conocer estos criterios y tenerlos a la mano en caso de querer investigar alguno:

1. Criterios BEER
2. Criterios IPET
3. Criterios STOP / START





Existen dos tipos de interacciones alimento-medicamento:

### **Alimento-medicamento:**

- Efectos inespecíficos, provocados por la presencia de alimentos en el tracto gastrointestinal.
- Efectos de un componente concreto del alimento.
- Efectos derivados de un desequilibrio (aumento o disminución) significativo de algún componente de la dieta.

### **Medicamento-alimento:**

- Interacción directa entre un nutriente y un fármaco.
- Efectos provocados por el fármaco en las funciones fisiológicas orgánicas.





## Ejercicio de reflexión:

- ¿Cómo afecta la edad en el uso de medicamentos?
- ¿Cuáles son los medicamentos de uso común en el adulto mayor?
- ¿Existen alimentos que interfieren con los medicamentos?

