



CENTRO  
DE COMPETENCIAS  
**TECMILENIO**





# Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Aspectos psicológicos en  
la mujer adulta



Semana 9





## Atención plena

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

<https://youtu.be/qSfjmeM65As>





La salud mental es una parte importante del bienestar. La psicología es la rama de la salud que estudia la mente, los pensamientos y las conductas. Durante mucho tiempo se ha tenido la idea de que las personas que acuden al psicólogo lo hacen porque tienen alguna enfermedad mental. Sin embargo, el psicólogo se basa en lo que el paciente le dice, en exámenes y en la observación para diagnosticar trastornos de la conducta y sus causas.

Es el médico psiquiatra quien se encarga de consultar a las personas con enfermedades mentales que requieren tratamiento farmacológico.

El climaterio es un periodo en la vida de la mujer donde ocurren cambios hormonales, síntomas, envejecimiento, pérdida de la función reproductiva, cambios sociales y sucesos importantes que pareciera que toman el control de su vida. Todo ello en conjunto afecta de una u otra manera el estado psicológico de la mujer, lo cual es el tópico que se tratará en este tema.



A lo largo de la vida las personas experimentan acontecimientos de demanda física y psicológica que pueden manifestarse sintomáticamente. Estas vivencias desencadenan lo que se conoce como estrés o tensión. Generalmente, el concepto de estrés se atribuye a sucesos negativos, pero no siempre es así, por ello, se clasifica en dos tipos: **eustrés** y **distrés**.

## Eustrés

Atribuido a sucesos positivos. De duración corta. Favorece la concentración, el desempeño y la sensación de bienestar.

## Distrés

Genera ansiedad. De duración variable corta o larga. Se asocia con situaciones negativas y sentimientos desagradables.



La ansiedad es una respuesta al estrés, hasta cierto punto depende de la resiliencia. La ansiedad puede variar de normal a grave. Todos tienen preocupaciones, pero difieren en la manera de responder a ellas. Hay personas que ven un panorama oscuro ante situaciones cotidianas, se preocupan exageradamente por sucesos que no han ocurrido o que tienen baja probabilidad de acontecer y sienten pánico la mayor parte del tiempo, esos síntomas pueden indicar un trastorno de ansiedad generalizada.

Por su parte, la depresión es una enfermedad que, aunque puede desencadenarse debido a un suceso, no siempre es así, algunas veces no tiene un origen explicable. Este trastorno tiene cura.



Existe una amplia diversidad de alteraciones de la salud mental que varían en gravedad. De acuerdo con Ramos (2014), algunos factores que incrementan el riesgo de alguna alteración mental en mujeres mexicanas son los siguientes:



Ramos-Lira, L. (2014). ¿Por qué hablar de género y salud mental?. *Salud mental*, 37(4). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252014000400001](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000400001)

A veces se cree que la depresión puede aliviarse con un discurso de superación personal o con obtener ánimo. Contrario a ello, en la práctica clínica la ansiedad y la depresión que se presentan en la etapa del climaterio son tratadas de diversas maneras:

## Antidepresivos

Este tipo de medicamentos tratan la depresión por medio de la regulación de hormonas y sustancias químicas a nivel cerebral. Tal como cualquier otro medicamento, no deben ser automedicados.

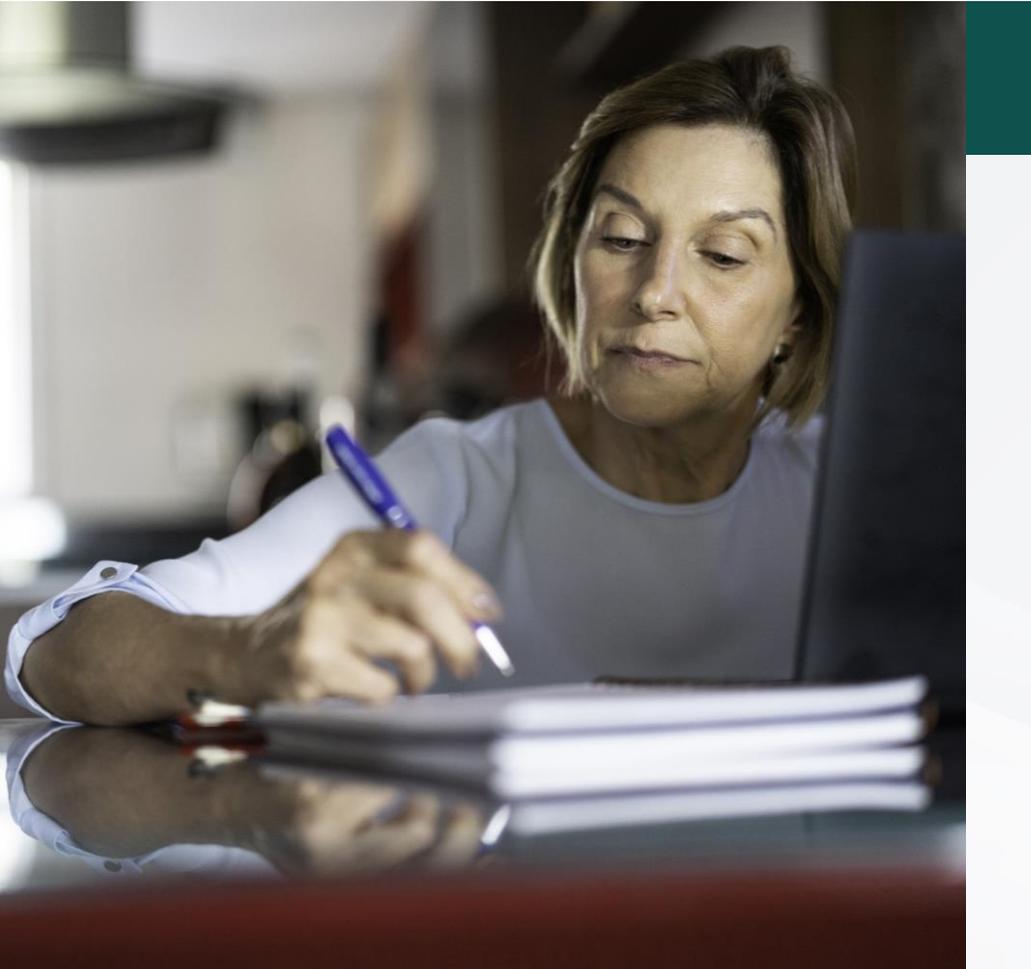
## Terapia hormonal

Algunos médicos prescriben la terapia hormonal incluso para tratar los síntomas emocionales, sin embargo, esta conlleva riesgos y debe ser tomada por periodos cortos.

## Apoyo psicológico

No siempre se requiere tratamiento farmacológico para tratar la depresión, a veces con la terapia psicológica individual o grupal es suficiente.





Aunque si bien es cierto que tu disciplina es la nutrición y que la psicología es una ciencia diferente, ambas están interrelacionadas, tal como el cuerpo lo está con la mente. Como profesional de la salud debes tener la noción de lo que le afecta psicológicamente a tu paciente. Toma en cuenta que una persona que se encuentra estresada o ansiosa probablemente no está considerando mejorar sus hábitos de alimentación. En la actualidad se combina cada vez más la nutrición con la psicología. La psicología de la alimentación está en auge, y se requiere que el nutriólogo tenga conocimiento sobre los factores mentales que pueden alterar o beneficiar el curso del tratamiento de su paciente.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las funciones de las hormonas sexuales en el sistema nervioso central y en la estabilidad mental de la mujer?
- Menciona los posibles factores estresantes que afectan a la mujer.
- ¿Qué cambios cognitivos suceden en el climaterio?





# Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Epidemiología



Semana 9





La epidemiología estudia los eventos de salud pública, enfermedades y tratamientos. Gracias a esta ciencia puedes acceder a información sobre las enfermedades más prevalentes y las causas de mortalidad, así como conocer los tratamientos que dan mejores resultados en la evolución de una patología. El enfoque de este tema son las estadísticas vitales, enfermedades y causas de mortalidad más frecuentes en la mujer adulta.



En epidemiología se utiliza el término determinantes para referirse a las posibles causas de los eventos relacionados con la salud.

Las determinantes incluyen los factores biológicos, de comportamiento y estilo de vida, el ambiente físico y social, así como el acceso a servicios sanitarios. Cabe mencionar que un evento no necesariamente tiene que ser negativo, también puede ser el resultado positivo de un nuevo fármaco o tratamiento.



El mundo es un medio dinámico en el cual ocurren cambios trascendentales. Entre ellos se encuentran los siguientes tres tipos de transiciones que influyen directamente en la salud.

Demográfica

Epidemiológica

De riesgos

La **transición demográfica** pretende ilustrar las etapas de cambio en el tamaño y la conformación de la población en un periodo. En cada censo se puede percibir cómo cambia la población. Antes el patrón poblacional tenía una tendencia de alta fertilidad y alta mortalidad, mientras que en la actualidad es de baja fertilidad y baja mortalidad.



# Explicación

La epidemiológica se refiere al cambio en los eventos de salud. Antes las personas padecían y morían por enfermedades infecciosas que se transmiten por contacto directo con personas, animales u objetos. La transición epidemiológica y el incremento en la esperanza de vida pueden ser explicados por los avances en los conocimientos médicos, así como la mejora de las condiciones de vida, sanidad y educación. Al descubrirse las vacunas, los antibióticos y las medidas de higiene, la prevalencia de infecciones disminuyó significativamente, y con ello las muertes prematuras.



La **transición de riesgos** se refiere a los cambios en el aspecto nutricional, ambiental y de estilo de vida. Antes la prevalencia de enfermedades infecciosas era mayor y se veía una combinación de ellas con la desnutrición. En la actualidad las determinantes de enfermedad están mayormente relacionadas a factores del estilo de vida como la alimentación, la actividad física y el estrés.



A continuación puedes revisar las 10 enfermedades principales por las que las mujeres de 45 a 49 años asisten a consulta médica:

Infecciones respiratorias agudas

Infección de vías urinarias

Infecciones intestinales

Úlceras, gastritis, duodenitis

Gingivitis y enfermedades periodontales

Vulvovaginitis aguda

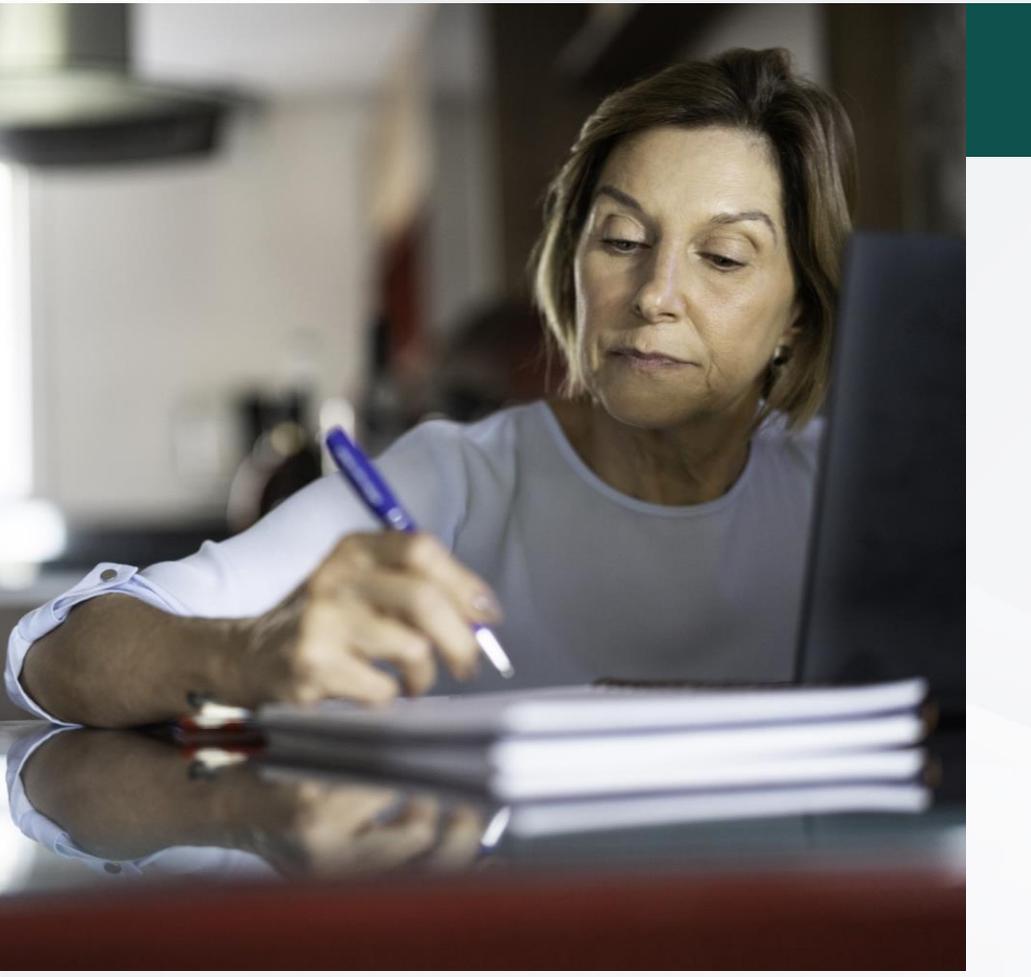
Obesidad

Conjuntivitis

Hipertensión arterial

Diabetes mellitus tipo 2





Los factores personales, genéticos, estilo de vida, relaciones interpersonales, las condiciones laborales y de vivienda, así como condiciones socioeconómicas, culturales y ambientales son las determinantes de salud de un individuo, en este caso, de la mujer. Como experto en nutrición tienes que estar al tanto de aquellas que pueden ser modificadas por medio del estilo de vida. Un punto que es importante aclarar para la elaboración de un plan nutricional personalizado, es que debe ir de acuerdo a las condiciones de vida de la paciente para que sea factible seguirlo.





Contesta las siguientes preguntas:

- Menciona las causas del aumento en la esperanza de vida.
- ¿Cuáles son las principales enfermedades de la mujer adulta?





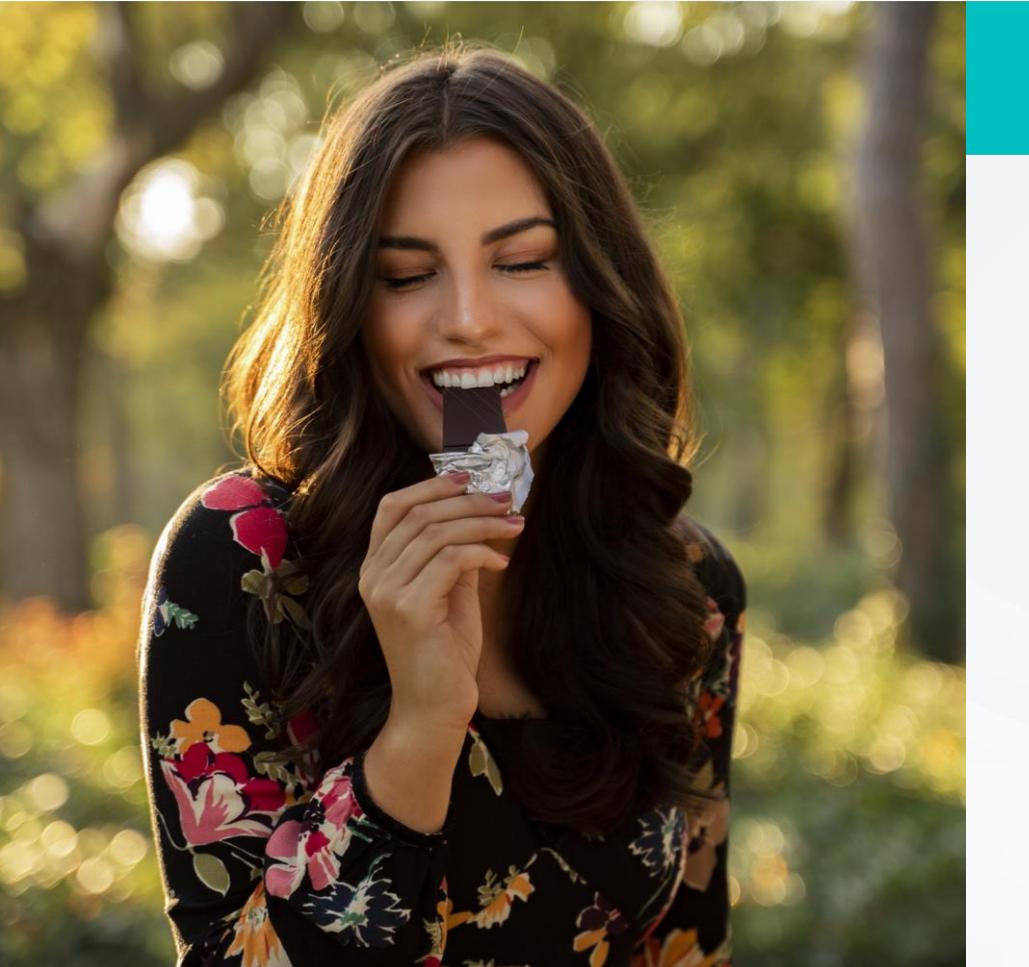
# Nutrición de la mujer y el adulto mayor

Factores de riesgo  
nutricional



Semana 9

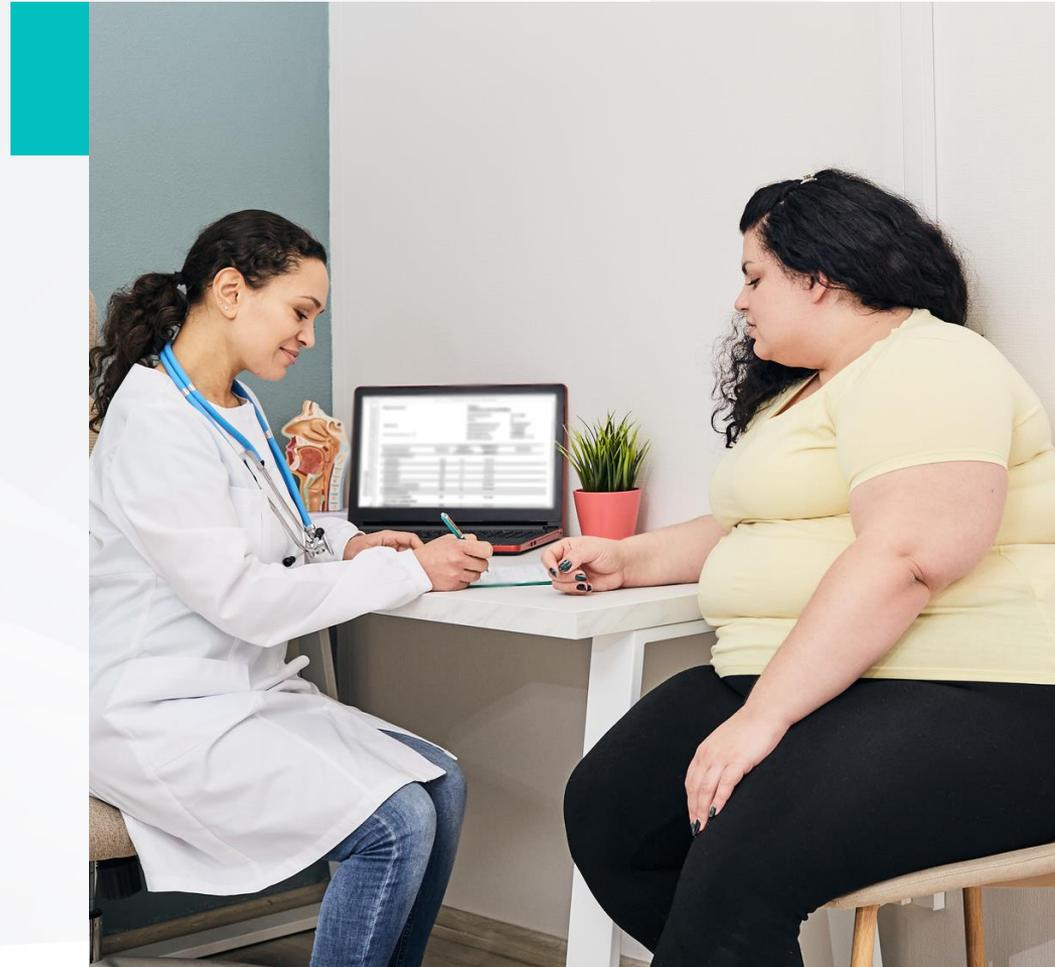




Si haces una lista de todos los factores que pueden influir en la alimentación de una persona, esta será larga. Ciertamente la nutrición es un proceso complejo, pero si reflexionas, siempre se llega a la misma conclusión: es necesario volver a lo básico, a una alimentación sencilla y balanceada a base de plantas, cereales integrales y leguminosas, con moderación en las porciones de cada alimento, en especial de los que tienen alto contenido de grasas saturadas como las carnes rojas. Pareciera que existe una solución sencilla para un problema complicado, pero hay varios factores que interfieren con el propósito de la simplicidad en la alimentación o que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles. Hay factores de riesgo que se pueden modificar y otros que no, por ejemplo, no puedes modificar tu herencia, pero sí tu alimentación.



La obesidad en sí misma es una enfermedad y un factor de riesgo para otras enfermedades. Esta condición se considera uno de los factores de riesgo modificables para enfermedades cardiovasculares y diabetes, pero para modificar un estado de obesidad hay que cambiar otros factores, principalmente la alimentación, los horarios de sueño y el nivel de actividad física.



Otros factores de riesgo nutricional muy comunes en pacientes que acuden a consulta son los siguientes:

Horarios irregulares  
de comida

Cenas tardías

Omisión de tiempos de  
comida (principalmente  
el desayuno)

Sedentarismo

Bajo consumo de  
agua natural

Consumo de alcohol

Hábito de fumar  
desde edad  
temprana



Los minerales, de acuerdo con Mahan y Escott (2004), son elementos inorgánicos que se encuentran en el cuerpo en forma de iones positivos (cationes) y negativos (aniones).

## Calcio

Después de la menopausia, la mujer está propensa al desarrollo de osteoporosis, por lo que la combinación de la vitamina D y el mineral calcio será necesaria para el mantenimiento de su densidad mineral ósea. No solo los huesos requieren calcio, también el sistema nervioso y los músculos, incluyendo al más importante de ellos: el corazón.

## Sodio

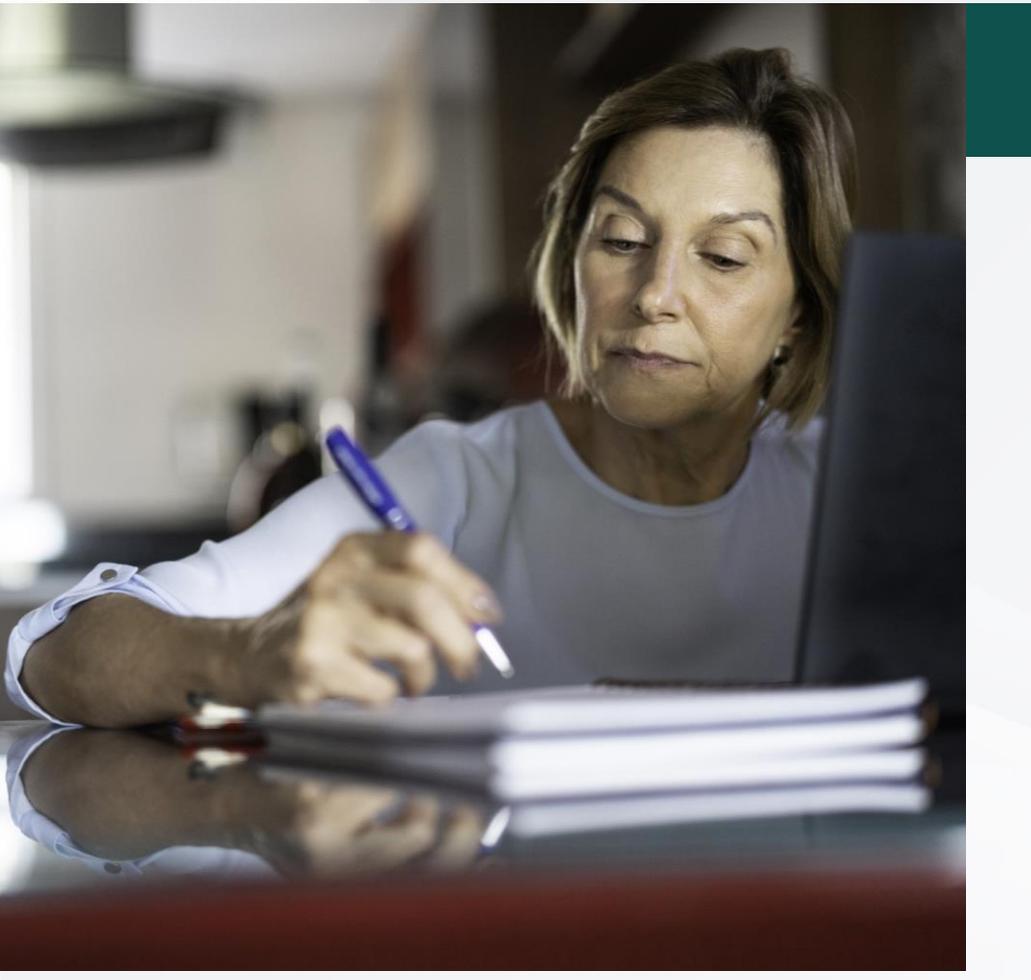
La mujer postmenopáusica tiene mayor riesgo de presentar presión arterial elevada, por ello, se debe procurar un consumo de sodio de 2 gramos (equivalente a 5 gramos de sal de mesa), que es lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (2013) para adultos.

## Hierro

El riesgo de desarrollar anemia por deficiencia de hierro es mayor en la etapa reproductiva debido a la pérdida de sangre en la menstruación, y aumenta cuando hay deficiencia de hierro en la dieta.



Mahan, K., y Escott, S. (2004). *Krause's food, nutrition & diet therapy*. EE. UU.: Saunders.  
OMS. (2013). *Ingesta de sodio en adultos y niños*. Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85224/1/WHO\\_NMH\\_NHD\\_13.2\\_spa.pdf?ua=1&ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85224/1/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf?ua=1&ua=1)



Los hallazgos de los estudios relacionados con factores de riesgo nutricional y para enfermedades no transmisibles, proporcionan información importante para los profesionales de la salud. En México, hay una prevalencia elevada de sobrepeso, obesidad y diabetes en la mujer. Es necesario seguir trabajando para crear conciencia en las mujeres acerca de su salud, por medio de la educación.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los factores que afectan el estado nutricional?
- ¿Cuáles son las enfermedades relacionadas con los factores de riesgo nutricional?

