



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE NUTRICIÓN



**EVALUACIÓN NUTRICIONAL DEL ADULTO
MAYOR EN EL ASILO SAN JOSÉ Y PROPUESTA
ALTERNATIVA DE MANEJO DIETÉTICO
REALIZADO ENTRE EL 5 DE DICIEMBRE DE 2005
HASTA EL 10 DE FEBRERO DE 2006.**

**Trabajo Dirigido para la obtención
del Título Académico de Nutrición a
Nivel Técnico Superior**

Lesslye Karen Cartagena Quintana

TUTOR: Dr. Ricardo Sevilla Paz Soldán

Cochabamba - Bolivia

INDICE

| | | |
|-----|--|----|
| 1.- | Resumen..... | 1 |
| 2.- | Introducción..... | 2 |
| 3.- | Justificación..... | 3 |
| 4.- | Planteamiento del problema..... | 3 |
| 5.- | Objetivos..... | 3 |
| | • Objetivo general..... | 3 |
| | • Objetivo específico..... | 3 |
| 6.- | Marco Teórico..... | 4 |
| | • Teoría biológicas del envejecimiento..... | 4 |
| | • Alteraciones del sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico..... | 9 |
| | • Envejecimiento del cerebro..... | 0 |
| | • Envejecimiento del sistema sensorial..... | 4 |
| | • Inmunerregulación..... | 15 |
| | • Envejecimiento en los principales organos..... | 19 |
| | • Antropometría..... | 29 |
| 7.- | Diseño metodológico..... | 31 |
| | • Enfoque de la investigación..... | 31 |
| | • Tipo de la investigación..... | 31 |
| | • Universo y muestra..... | 31 |
| | • Criterios de inclusión..... | 31 |
| | • Criterios de exclusión..... | 31 |
| | • Sujetos y fuentes de información..... | 31 |
| | • Técnicas de recolección de información..... | 32 |
| | • Descripción de los instrumentos..... | 32 |
| | • delimitaciones del estudio..... | 32 |

| | | |
|------|--|----|
| 8.- | Resultados..... | 33 |
| | • Porcentaje poblacional por sexo..... | 34 |
| | • Cuadro de distribución por edades..... | 34 |
| | • Porcentaje poblacional por edades..... | 35 |
| | • Prevalencia de desnutrición..... | 36 |
| | • Porcentaje de ancianos con desnutrición..... | 37 |
| | • Porcentaje ancianos eutróficos por sexo..... | 37 |
| | • Distribución calórica..... | 38 |
| | • Gráfica factores sociales..... | 39 |
| | • Gráfica estado emocional..... | 39 |
| | • Gráfica alteración funcional fase masticación..... | 40 |
| 9.- | Conclusiones..... | 40 |
| 10.- | Propuestas..... | 41 |
| | • Modelo causal de los factores asociados a la desnutrición..... | 42 |
| 11.- | Bibliografía..... | 43 |
| 12.- | Anexos..... | 44 |

EVALUACIÓN NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR EN EL ASILO SAN JOSÉ Y PROPUESTA ALTERNATIVA DE MANEJO DIETÉTICO REALIZADO ENTRE EL 5 DE DICIEMBRE DE 2005 HASTA EL 10 DE FEBRERO DE 2006.

1.- RESUMÉN.

Todas las etapas de la vida requieren de una alimentación que se adapte a las necesidades específicas de las personas y que les proporcione las cantidades adecuadas de nutrientes en la cantidad de alimento apropiado para su capacidad gástrica y su apetito

En las personas mayores adquiere particular importancia puesto que, el organismo realiza mecanismo de adaptación al envejecimiento.

La investigación que se ha realizado tiene un tiempo de casi dos meses, en este tiempo se han realizado actividades que nos dieron una idea clara del Estado Nutricional de los ancianos que se encuentran actualmente hospedados en dicha institución.

Se emplearon diferentes métodos en el estudio: observaciones directas en las actividades rutinarias en el asilo entrevistas con el personal que trabaja; evaluación nutricional en base a antropometría empleando el indicador Índice de Masa Corporal; seguimiento individual de los ancianos sujetos a estudio.

Las personas incluidas en el estudio suman un total de 61 ancianos distribuidos de acuerdo a 68,8 % de sexo femenino y 31,2 % de sexo masculino

Los resultados de la evaluación nutricional obtenidos nos muestran un 77,04 % de ancianos sin problemas relacionados con su estado nutricional en contraste el 22,96 % muestran una Desnutrición leve.

La elaboración de la propuesta que se plantea se realizó en reuniones conjuntas con el personal a cargo de los adultos mayores. Se basa en el manejo dietético, en base a menús que estén acorde a los requerimientos nutricionales, a la edad, actividad física que realizan y al sexo, considerando también la cantidad, calidad, consistencia y la frecuencia para que de esta manera se pueda contribuir a mejoras el Estado Nutricional de cada uno de los ancianos.

2.- INTRODUCCIÓN.

El estado nutricional de un individuo es la resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes todas las etapas de la vida requieren de una alimentación que se adapte a las necesidades específicas de las personas y que les proporcione las cantidades adecuadas de nutrientes en la cantidad de alimento apropiado para su capacidad estomacal y para su apetito.

En las personas mayores esta cuestión reviste particular importancia puesto que a través de nuestra vida los cambios biológicos y moleculares se van modificando mostrando un deterioro gradual y además vamos adoptando determinados hábitos de alimentación que son difícilmente compatibles con nuestras actividades cotidianas.

Año tras año la población creciente de personas ancianas se vuelven frágiles, con cierta disminución de la función visual, aumento de las alteraciones cognoscitivas y trastornos del equilibrio o la marcha que afecta a su capacidad de movimiento y que pueden reducir sus posibilidades de adquirir y preparar comida; además, la disminución del apetito debido a la menor actividad física, a los problemas buco dentales o a trastornos del estado de animo pueden llevarlas a reducir la ingesta de nutrientes esenciales cambios en la capacidad de digerir y absorber los alimentos. A esta edad, a menudo los ancianos presentan una rápida declinación de su estado de salud y de nutrientes debido al estrés y a pérdida de independencia

Uno de los principales problemas relacionados con la alimentación de nuestros mayores es la demanda de energía es menor, y al mismo tiempo se incrementan las necesidades de algunas vitaminas y minerales. .

Incluso en ancianos presumiblemente sanos se ha detectado deficiencia de vitamina B6 (ingesta baja y aumento de las necesidades), vitamina B12 y folato (ingesta baja y mal absorción), vitamina D (falta de exposición a la luz solar, ingesta baja, disminución de la síntesis relacionada con la edad), calcio (ingesta baja) y zinc (ingesta baja en relación con la ingesta energética también baja)

En los Estados Unidos de América, la esperanza de vida al nacer es actualmente de 75 años, mientras que a principios de siglo se hallaba en torno a lo 47 años. La edad promedio de la población y de ancianos también está aumentando. Las personas mayores de 65 años representan ahora 12% de la población, se espera que en el 2030 alcance el 20.1% de la población.()

En Bolivia la esperanza de vida al nacer en varones es de 65 años, en mujeres es de 60 años. Según el ultimo Censo realizado en Bolivia el año 2000 la población total es de 8.427.790 habitantes de los cuales la población anciana en mujeres de 60-64 años es de 96.229 ancianas que equivale al 1%; de 65-69 años es de 77.763 ancianas que equivale al 0.9% ; de 70-74 años es de 60.035 ancianas que equivale al 0.7%; de 75-79 años es de 35.064 ancianas que equivale al 0.4%; y mas de 80 años es de 23.729 ancianas que equivales al 0.3%.

La población de ancianos hombres de 65-69 años es de 66.554 ancianos que equivale al 0.8%; de 70-74 años es de 49.385 ancianos que equivale al 0.6%; de 75-79 años es de 27.227 ancianos que equivale al 0.3%; y mas de 80 años es de 16.178 ancianos que equivale al 0.1%.

Según el Instituto Nacional de Estadística de Bolivia (INE) la población total estimada para el año 2010 es de 10.426.155 habitantes de los cuales la población anciana en mujeres de 60 a mas de 80 años es de 316.19 que representa el 3.1%; y la población de ancianos de 65 a mas de 80 años es de 211.76 que representa el 2.1%.

3.- JUSTIFICACIÓN.

El presente trabajo nos proporcionara una mejor y actual visión de la realidad del estado nutricional del adulto mayor, ya que se ha visto que en nuestro medio la mayor parte de las personas ancianas sufren cambios en su alimentación, así como en su vida misma, por factores como el aislamiento, la depresión, o simplemente ya no tienen ganas de seguir viviendo.

Con la presente investigación se quiere conocer si existe algún grado de Desnutrición en los ancianos del asilo San José, para así de alguna forma poder contribuir a mejorar el estado nutricional y nos brindara la oportunidad de proponer de manera mas propicia, medidas de intervención por medio de estrategias prácticas y factibles para resolver problemas nutricionales de este grupo que al parecer en nuestro país nadie se preocupa por las necesidades individuales que también es vulnerable a cualquier tipo de enfermedad, ya que se a podido verificar que a partir de los 55 años para adelante las personas necesitamos de una alimentación y cuidados diferente a la que habitualmente teníamos, porque precisamente a esta edad es donde se empieza a sufrir cambios en la conducta, alimentación, en nuestro organismo y por ende en la forma de vida y para ello tenemos que estar preparados.

4.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

¿Será que existe algún grado de desnutrición en las personas ancianas que se encuentran en el asilo San José?

5.- OBJETIVOS.

Objetivo General:

Evaluar el Estado Nutricional de los ancianos que se encuentran en el Asilo San José y efectuar una propuesta alternativa.

Objetivos Específicos:

- ✓ Determinar el estado nutricional a través de medidas antropométricas

- ✓ Relacionar características del aporte nutricional de los alimentos que se les brinda y su relación con el requerimiento individual de los ancianos.
- ✓ Identificar factores emocionales y funcionales referidos a la fase masticación que influyen en el estado nutricional.
- ✓ Identificar los factores sociales que influyeron en la permanencia de los adultos mayores en un asilo.
- ✓ Efectuar una propuesta alternativa

6.- MARCO TEÓRICO.

TEORÍAS BIOLÓGICAS DEL ENVEJECIMIENTO.

ERROR EN LA SÍNTESIS DE PROTEÍNAS.

Esta teoría sostiene que los deterioros de la función celular relacionados con la edad resultan de una acumulación de errores en la síntesis de proteínas. Se piensa que los errores al azar en la transcripción o la traslación del DNA se acumulan con el envejecimiento hasta un nivel que deteriora de modo notable la función celular. La investigación sustancial del envejecimiento durante los dos últimos decenios muestra que la transcripción y la traslación conservan su fidelidad con la edad y se caracteriza por una consistencia notable de la composición de diversas proteínas fisiológicamente importantes.

MODIFICACIONES POSTRASLACIONALES (Teoría de la unión cruzada).

Esta teoría se basa en que aunque la transcripción y la traslación están intactas en la edad avanzada, con el envejecimiento se acumulan proteínas alteradas. En consecuencia las modificaciones postraslacionales pueden ser importantes en la medición de pérdidas de la función de células y órganos relacionados con la edad.

Una modificación postraslacional importante – glucosilación- parece esencial en la pacificación progresiva de la proteína del cristalino y el desarrollo final de las cataratas seniles, otra modificación es el aumento de uniones cruzadas, es central para las alteraciones mayores por el envejecimiento en el colágeno y podría tener consecuencias clínicas directas para la arteriosclerosis y otras enfermedades. Las uniones cruzadas no deben considerarse importantes solo en tejidos extracelulares, ya que se ha demostrado que en el DNA ocurre un incremento de las mismas con la edad.()