



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
ESCUELA DE ENFERMERÍA**

**CURSO: EE0512
MODULO 6: INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA CON LA ADULTEZ MAYOR**

**CONTENIDOS PARA LA INTEGRACIÓN DE
NUTRICIÓN**

CICLO: I ciclo lectivo 2010

HORARIO: V 1:00 p.m.- 2:50 p.m.

PROFESOR: Marco Tulio Rojas.

1. JUSTIFICACIÓN

El módulo de la adultez mayor aborda las necesidades nutricionales y alimentarias particulares de la población adulta mayor, así como la necesidad del reconocimiento de la sociedad costarricense hacia este grupo etario, esto conlleva a promover una vida más digna hacia estas personas, con énfasis en la participación de la enfermería en el fomento de la construcción de su propia realidad para modificar aquellos aspectos externos que afectan su salud. Al ser la nutrición parte esencial de cualquier etapa de la vida, se considera de relevante importancia el reconocimiento de sus particularidades y de un abordaje adecuado e integral de la persona adulta mayor.

El conseguir un adecuado estado nutricional en las personas mayores es un objetivo primordial en la atención socio-sanitaria de esta población e imprescindible para conseguir en estas personas una adecuada calidad de vida.

Cada vez más publicaciones relacionan aspectos nutritivos de la persona con la morbilidad y la mortalidad asociada a distintos aspectos de la práctica de la medicina. Concretamente el déficit proteico altera mecanismos del organismo en forma y grado que todavía no son del todo conocidos pero relacionados directamente con la esperanza de vida.

Los estados carenciales de distintos nutrientes son más frecuentes en las personas mayores. Estos problemas nutricionales pueden dar lugar a alteraciones orgánicas importantes. Estas alteraciones pueden ser de tipo inmunológico, lo que favorecerá la aparición de patologías relacionadas con déficits inmunológicos o de otro tipo.

Por tal motivo, el futuro profesional en Enfermería debe relacionar los conocimientos de nutrición con la práctica de enfermería, de tal manera que fortalezca sus habilidades y desarrolle las destrezas para que pueda responder a las necesidades nutricionales básicas de las personas mayores.

Este curso de integración de la nutrición a la intervención de la enfermería, brinda a los y las estudiantes, las estrategias de aprendizaje necesarias para que aplique los principales lineamientos en cuanto al cuidado nutricional de la persona adulta mayor

en condición sana o bien con procesos mórbidos tanto hospitalizados como ambulatorios para una adecuada nutrición.

2. OBJETIVOS:

1. Analizar los factores fisiológicos y psicosociales relacionados con la alimentación en la persona mayor.
2. Discutir las recomendaciones nutricionales y los hábitos alimentarios requeridos para conservar la salud en la persona adulta mayor.
3. Evaluar adecuadamente el estado nutricional de la persona adulta mayor.
4. Prevenir trastornos orgánicos a consecuencia del abuso de la alimentación en la persona adulta mayor,
5. Discutir con relación a las dietas especiales: aspectos fisiológicos y psicosociales.

3. METODOLOGÍA.

Se realizaran sesiones teórica-prácticas quincenales, con una metodología integradora y participativa del conocimiento y se asignará un estudio de caso, el cual consiste en la aplicación en el campo y la clínica de los conocimientos adquiridos, para luego realizar una discusión y retroalimentación del proceso.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

- Discusiones de grupo con material de apoyo.
- Revisión bibliográfica.
- Informes de casos seleccionados donde se consideran personas mayores con: Dietas especiales, situaciones personales y/o ambientales que interfieran con la alimentación.

4. CONTENIDO DEL CURSO

FECHA	TEMA
12 de marzo	Presentación del Programa de curso Importancia de la nutrición en la adultez mayor
26 de marzo	Factores de riesgo nutricional: cambios físicos, fisiológicos, mentales y sociales en el adulto mayor.
09 de abril	Requerimientos nutricionales y recomendaciones dietéticas diarias en la adultez mayor. Hábitos alimentarios del adulto mayor
23 de abril	Alimentación en la adultez mayor
07 de mayo	Evaluación del estado nutricional del adulto mayor
21 de mayo	Malnutrición en el adulto mayor (institucionalizado y no institucionalizado)
04 de junio	Abordaje nutricional de patologías en el adulto mayor
18 de junio	EXAMEN
2 de julio	Presentación de estudios de caso
16 de julio	Entrega de promedios

5, EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES.

Participación y asistencia.....	15%
Pruebas cortas.....	10%
Análisis de los temas asignados.....	15%
Examen escrito.....	25%
Revisión bibliográfica.....	15%
Estudio de caso.....	20%
TOTAL.....	100%

6. BIBLIOGRAFÍA.

- Sedó M. P. (2003). **Guía práctica para una adecuada alimentación de la persona adulta mayor y su familia.** 1 ed. San José. C.R.: sección de impresión del SIEDEIN.
- Brown J. E.(2006) **Nutrición en las diferentes etapas de la vida.** 2da. Ed.Mc Graw Hill. México D.F. México.
- Marín R. Z. (2000). **Elementos de Nutrición Humana.** 2 reimp. De la 1. Ed. San José:C.R.:EUNED.
- Mahan L. Y Escott-Stump S. (2009) **Dietoterapia.** Barcelona, España. Editorial ELSEVIER MASSON.
- Whitney E., Cataldo C. y Rolfes S. (1994) **Understanding Normal and Clinical Nutrition.** New York. Editorial West Publishing Company.
- Paginas utiles en internet:
- www.nutricionysalud.com
- www.buenasalud.com
- www.vidasaludable.com
- www.enfermeria.com
- Administration on aging <http://www.aoa.gov>
- American Geriatrics Society <http://www.americangeriatrics.org>
- International Logevity Center <http://www.ilcusa.gow/>
- National Institute on Aging (NIA) <http://www.nih.gov/nia>
- National Resource Center on Nutrition, Physical Activity & Aging <http://www.nutritionandaging.fiu.edu/>



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA SEDE DE OCCIDENTE
ESCUELA DE ENFERMERÍA
EE-0421 MÓDULO: INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA ETAPA DE LA ADULTEZ MAYOR
CLÍNICAS DE NUTRICIÓN

ESCALA DE CALIFICACIÓN PARA EL CASO CLÍNICO

PORCENTAJE TOTAL 50%
PORCENTAJE OBTENIDO: _____

NOMBRE DEL ESTUDIANTE _____ CARNET _____

I. PRESENTACIÓN ESCRITA.

RUBRO	% Asignado	% Obtenido
1. Introducción.	5	
2. Justificación.	10	
3. Planteamiento de Objetivos.	10	
4. Marco referencial.	20	
5. Plan de atención nutricional**	40	
6. Conclusiones y recomendaciones	10	
7. Bibliografía	5	
TOTAL	100 ~ 25%	

****El plan nutricional debe contener los siguientes aspectos:**

- Evaluación antropométrica
- Estado nutricional de la persona con respecto al peso actual
- Evaluación dietética (registro del consumo diario, recordatorio de 24 horas, hábitos alimentarios.
- Problemas detectados en la evaluación dietética.
- Priorización de problemas.
- Plan de educación nutricional (objetivos, No. de sesiones, contenido, material didáctico, evaluación)

II. PRESENTACIÓN ORAL.

RUBRO	% Asignado	% Obtenido
1. Dominio del caso.	40	
2. Confección y utilización de ayudas audiovisuales.	20	
3. Se ajusta al tiempo estipulado.	10	
4. Creatividad.	20	
5. Promueve la discusión grupal.	10	
TOTAL	100 ~ 25%	

Trabajo de acción comunitaria

- Asistencia a charlas para el adulto mayor en consultorios, relacionadas con enfermedades crónicas y su alimentación
- Implementación de un archivador o portafolio con folletería de las diferentes enfermedades y las dietas correspondiente, que afectan al adulto mayor.
- Preparación de una charla de promoción del autocuidado de la salud

NUTRICION Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

HORAS TOTALES UNIDAD 24

OBJETIVO GENERAL Diferenciar entre una alimentación equilibrada y nutritiva y la salud en los adultos mayores

OBJETIVOS ESPECIFICOS CONTENIDOS

Distinguir el concepto de salud, fomento y medicina preventiva

Definir alimentación normal en el adulto mayor y sus alteraciones

Definir la importancia de la alimentación normal en el adulto mayor

Reconocer las necesidades y los cambios en los hábitos alimenticios asociados al proceso de envejecimiento

Distinguir las características de una alimentación saludable para el adulto mayor

1. Salud

1.2 Los derechos de la salud del Adulto Mayor.

2. La salud y la alimentación en el adulto mayor

2.1 Desnutrición

2.2 Obesidad

2.3 Otros

3. Importancia de la nutrición en la edad avanzada

4. Cambios ligados al envejecimiento que Influyen en la nutrición de las personas Mayores.

4.1 Factores fisiológicos

4.2 Factores psico-sociales

4.3 Factores económicos

5. Recomendaciones generales en torno a la alimentación de las personas mayores.

5.1 Requerimientos nutricionales de los Adultos mayores.

5.2 Los alimentos. Grupos de alimentos

Clasificados según su composición Nutritiva

6. Alimentación saludable y equilibrada en el adulto mayor

6.1 Alimentos más adecuados y raciones recomendadas

6.2 Variedad y equilibrio nutritivo

6.3 Temperatura y tiempo de consumo

6.4 Consejos prácticos para la confección de menús

TITULO UNIDAD ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

OBJETIVO GENERAL Caracterizar las enfermedades más comunes del adulto mayor

OBJETIVOS ESPECIFICOS CONTENIDOS

Identificar las características de las enfermedades del aparato circulatorio, y la relación con su dieta.

Distinguir características de las enfermedades y la dieta del aparato digestivo.
Distinguir características de las enfermedades del aparato óseo articular y su ingesta alimenticia.

Distinguir características de las enfermedades del aparato respiratorio y su cuidado.

Distinguir características de las enfermedades que afectan a la visión y el oído.

Distinguir características de otras enfermedades.

1. Enfermedades del aparato circulatorio y su dieta

1.1 Aparato circulatorio

1.2 Angina de pecho

1.3 Hipertensión arterial

1.4 Arteriosclerosis

1.5 Enfermedades cardiovasculares

2. Enfermedades del aparato digestivo con su regimen alimenticio

2.1 Gastritis

2.2 Ulceras

2.3 Diarreas

2.4 Estreñimiento

3. Aparato Oseo Articular y la alimentación pertinente

3.1 Osteoartritis

3.2 Artritis

3.3 Artrosis

3.4 Osteoporosis

4. Aparato Respiratorio

4.1 Bronquitis crónica

4.2 Asma Bronquial

4.3 Enfisema pulmonar

5. Enfermedades de la visión y el oído

5.1 Cataratas

5.2 Glaucoma

5.3 Sordera

6. Problemas dento bucales

7. Otras enfermedades

UNIDAD Nº 3

TITULO UNIDAD AUTOCUIDADOS Y CALIDAD DE VIDA

OBJETIVO GENERAL

Identificar y aplicar algunas medidas para el cuidado de adultos mayores y aplicar técnicas para promover el autocuidado y la prevención de la salud.

OBJETIVOS ESPECIFICOS CONTENIDOS

Reconocer la importancia de tener hábitos alimenticios y de vida adecuados para que el adulto mayor mantenga una buena calidad de vida.

Aplicar técnicas y metodologías para promover el autocuidado de la salud en los adultos mayores.

1. Calidad de vida y salud

1.1 Hábitos alimenticios

1.2 Higiene alimentaria y conservación De los alimentos

1.3 Sustancias antinutritivas

1.4 Hábitos de vida y mantención de la Salud

1.5 Reposo y sueño

1.6 Salud mental

1.7 Higiene personal

2 Autocuidado de la salud

2.2 Rol de la familia en la , mantención y
Prevención de salud

2.3 Los controles preventivos de la salud

2.4 Principios del autocuidado

2.5 Técnicas y metodologías del
autocuidado

Evaluación nutricional del adulto mayor Antropometría del adulto mayor