



## Cuidado de ancianos y nutrición

Nutrición, 16/01/2017



Relación entre las distintas afecciones cardiovasculares y nutrición en adultos mayores.

Hay un fuerte vínculo entre los

hábitos como dieta, ejercicio y el desarrollo de problemas cardiovasculares.

Una correcta nutrición es esencial en el tratamiento de afecciones cardiovasculares, especialmente presión alta y enfermedades coronarias, problemas frecuentes en países desarrollados.

Influyendo en:

**Los niveles de colesterol:** Debido a que el exceso de colesterol en la sangre es el principal factor de riesgo para otras enfermedades cardiovasculares (estrecha las arterias) la primera prioridad es bajar los niveles de colesterol. Debe reducir la ingesta de grasas saturadas y aumentar la de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, que pueden ayudar a bajar sus niveles de colesterol. Una dieta alta en grasas monoinsaturadas disminuye el colesterol LDL y los niveles de triglicéridos en la sangre sin bajar los niveles beneficiosos del colesterol HDL.

**Presión arterial alta:** es otro de los males cardiovasculares. A medida que la presión sobre los vasos sanguíneos aumenta, éstos se estrechan, dificultando el paso de la sangre, con lo cual aumenta la tensión sobre el sistema cardiovascular.

Médicos especialistas en [cuidado de ancianos en Gijón](#), sugieren implementar un plan de dieta y ejercicio, siendo estos factores decisivos en el tratamiento de la presión alta, en combinación con cambios en la dieta y un aumento en el nivel de actividad, con el objetivo de eliminar la necesidad de medicación o reducir la dosis requerida.

**Los cambios en la dieta:** Existe una fuerte relación entre el consumo de grasas saturadas, que elevará los niveles de colesterol LDL en la sangre, y la enfermedad cardiovascular. Se recomienda cuidar la ingesta de grasas saturadas a menos de 7% del total de calorías. También debe reducir el sodio en su dieta, en especial si tiene presión alta o sufre de fallo cardíaco, en cambio debe aumentar el consumo de alimentos ricos en potasio y calcio.

Se recomienda limitar [la ingesta diaria de colesterol](#) a 200mg. El colesterol esta solo en los alimentos de origen animal como huevos, carnes, aves, pescado, mariscos, leche entera y otros productos lácteos. No hay en alimentos de origen vegetal como verduras, frutas, granos, nueces y semillas.

Las cantidades más altas de colesterol en general provienen de la yema de huevo, caviar, hígado y otras vísceras, debe limitarnos en su dieta. Por ejemplo la yema de un huevo mediano contiene cerca de 200 mg de colesterol.

**Cambios en su estilo de vida:** Dejar de fumar, perder peso y aumentar su nivel de ejercicio son cambios que ayudaran a aliviar la carga sobre su sistema cardiovascular y a reducir los efectos de la presión alta y el colesterol alto. Si sufre de fallo cardíaco, asegúrese de comer lo suficiente para alcanzar y mantener un peso óptimo, limite el consumo de sodio y mantenga un nivel de ejercicio tolerable.