

EL TRATO AL ADULTO MAYOR.

Es importante entender que envejecer, no implica ser senil o inútil ni tan siquiera significa ser anciano. La vejez es parte afín a la vida, y tomamos somos menos o más viejos que las personas con las que convivimos. Envejecemos desde que nacemos y estamos destinados a ser adultos mayores.

El adulto mayor se enfrenta a una enorme cantidad de cambios tanto a nivel físico como emocional. La pérdida de facultades y falta de independencia y autonomía son las principales causas de bajo estado de ánimo en la tercera edad.



EL TRATO AL ADULTO MAYOR.

- Mantenerse activo (siempre tomando en cuenta sus posibilidades) movilización de articulaciones, ejercicios, paseos, caminatas. Favorece la coordinación, favorece el conocimiento de las propias habilidades, fomenta la relajación, favorece la respiración.
- Actividades de la vida diaria: bañarse, vestirse, lavarse los dientes, comer, socializar.
- Promueve la autonomía, favorece los modos de convivencia, favorece la confianza en sí mismo, fomenta el sentimiento de utilidad.
- Actividades expresivas y creativas: pintar, escribir, armar rompecabezas, hacer manualidades.



EL TRATO AL ADULTO MAYOR.

- .El Adulto mayor debe ser evaluado a nivel físico y mental periódicamente.

ALIMENTACION DEL ADULTO MAYOR.

se deberá promover una mayor actividad física, de este modo un gasto mayor, que permita aumentar el consumo de alimentos y de nutrientes para equilibrar este mayor gasto. Promoviendo así una mayor capacidad funcional, salud cardiovascular y músculo-esquelética.

Al aumentar el gasto energético los adultos mayores pueden consumir una mayor variedad de alimentos, (verduras, leguminosas y frutas). Esto permite una mejor ingesta de micronutrientes, carbohidratos de lenta digestión, fibra dietética y de otros componentes saludables. implicancias a una mejor tolerancia a la glucosa, un menor riesgo de diabetes mellitus tipo II, menor hiperinsulinemia y dislipidemia. Hombres es de 1800 kcal. Y mujeres 1900kcal.



APLICA EL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD QUE FAVOREZCAN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

- Mejorar el estilo de vida
- Evitar el sedentarismo
- Convivir con el adulto
- Mejorar su alimentación.
- Elevar su autoestima.
- Control de sus patologías.



APLICA EL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD QUE FAVOREZCAN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

- El adulto mayor en su mayoría presenta patologías que en su mayoría están relacionadas con el envejecimiento, son las que se denominan enfermedades crónicas.
- Por este motivo para cuidar de la salud de los mayores es imprescindible conocerlas e identificarlas para poder ayudar a dar el fomento y promoción a la salud para enseñar al adulto sobre su autocuidado o que la persona que cuida del adulto pueda ayudar
- ¿Qué es la diabetes mellitus?
- ¿Qué es la hipertensión Arterial?

2. DIABETES

Prácticamente todas las personas de la tercera edad sufren diabetes. Las principales causas suelen ser el estrés, los malos hábitos alimenticios y la inactividad.

Con un control por parte del especialista y el tratamiento adecuado, el anciano puede llevar una vida totalmente normal.

3. DESNUTRICIÓN

Las personas mayores tienen tendencia a perder el apetito, por lo que su ingesta de proteínas y vitaminas disminuye, pudiendo llegar a provocarles desnutrición.

Este problema puede derivar en otros como deshidratación, anemia o gastritis atrófica, entre otras.

Para evitarlo, es crucial que se desarrollen unos hábitos de alimentación en personas mayores así como el seguimiento de una dieta equilibrada que le garanticen el consumo de todos los minerales y vitaminas que necesita para estar sano. En algunos casos, el especialista recomienda recurrir a algunos complementos alimenticios para paliar este déficit.

5. ALZHEIMER O DEMENCIA SENIL

El Alzheimer y la Demencia Senil son las enfermedades más temidas por los ancianos ya que suponen una pérdida progresiva de su memoria y sus habilidades mentales; y por el momento no tienen cura.

La principal causa de estas enfermedades degenerativas es el envejecimiento del cerebro que provoca que las células nerviosas se vayan debilitando y atrofiando algunas zonas del cerebro.

6. PÁRKINSON

El Párkinson, al igual que el Alzheimer, es una enfermedad neurodegenerativa producida por la pérdida progresiva de neuronas en la sustancia negra cerebral.

Generalmente, el Párkinson se reconoce por un trastorno del movimiento, pero éste no es el único síntoma, sino que también provoca alternaciones cognitivas, emocionales y funcionales.

La gripe en personas mayores puede generar complicaciones y requerir hospitalización, debido a la aparición de problemas respiratorios.

Por ello, la prevención es sumamente importante en el caso de que el anciano presente síntomas de resfriado o gripe.



1. ARTRITIS Y ARTROSIS

La artritis es una inflamación en las articulaciones que suele provocar hinchazón articular.

La artrosis suele ser una consecuencia de un cuadro de artritis grave. Casi todos los ancianos la sufren en alguna de sus articulaciones, aunque suele ser más común en mujeres que en hombres.

En concreto, la artrosis aparece por la degeneración del cartílago articular a causa de la edad, provocando dolor en el movimiento y dificultades motoras.

Normalmente los ancianos que la padecen pueden llevar una vida normal y disminuir el dolor siguiendo un tratamiento basado en antiinflamatorios, infiltraciones y rehabilitación.

Asimismo, los casos más extremos pueden ser tratados mediante cirugía, sustituyendo las articulaciones dañadas por prótesis artificiales.

