



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA

L.N NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO

CUADRO SINOPTICO: AUTO CUIDADO Y CALIDAD DE VIDA

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

SEXTO CUATRIMESTRE

PASIÓN POR EDUCAR

LIC. NUTRICIÓN

TAPACHULA CHIAPAS A 30 DE JULIO DEL 2020

AUTO CUIDADO Y CALIDAD DE VIDA

HÁBITOS DE VIDA Y MANTENCIÓN DE LA SALUD: inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental, social y determinan la presencia de factores de riesgo o de factores protectores para el bienestar.

Los estilos de vida como hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de salud y en la prevención de la enfermedad mental en general

- A) Consumir una dieta equilibrada.
- B) Tener una higiene personal como bucal adecuada.

- C) Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- D) Realizar actividad física
- E) Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas.

REPOSO Y SUEÑO:

El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, para que las persona se sientan rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas.

La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.

Las perturbaciones del sueño más frecuentes son la somnolencia y el cansancio, el insomnio y los trastornos del ritmo de los ciclos del sueño y vigilia

Personas de edad avanzada, La necesidad de descanso aparece antes que la de sueño.

Los pacientes más ancianos son los que tienen más dificultad para dormir

El patrón de sueños se puede alterar por los cambios del SNC, el deterioro sensorial y las enfermedades crónicas.

El insomnio puede generarse por múltiples motivos por dificultad para iniciar el sueño por motivos psicológicos, como depresión, estrés, ansiedad

El insomnio es altamente prevalente en los adultos mayores se asocia con una serie de alteraciones como disminución de la capacidad física, problemas de concentración y atención, múltiples patologías

LA SALUD MENTAL

es determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos.

Incluye padecimientos como la depresión, la ansiedad la epilepsia, las demencias, la esquizofrenia, y los trastornos del desarrollo en la infancia

la salud mental es el bienestar que una persona experimenta buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales.

la mayoría de las personas mayores tienen una buena salud mental. Las personas que pasan de los 60 años sufren algún trastorno mental o neural.

Corren el riesgo de presentar trastornos mentales, enfermedades neurológicas o problemas de consumo de sustancias, además de otras afecciones

HIGIENE PERSONAL

La higiene trata sobre las medidas para prevenir enfermedades y mantener un buen estado de salud.

El baño diario es la mejor forma de aseo favorece la transpiración de la piel y además evitamos el riesgo de infección.

se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene en la vida personal, en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

Las manos andan en contacto con ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes causantes de enfermedades por eso deben mantenerlas limpias.

AUTO CUIDADO DE LA SALUD:

Las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.

Las prácticas para el autocuidado son una alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, ejercicio y actividad física

la educación para el autocuidado debe permitir definir la situación de salud, identificar los problemas y encontrar soluciones.

habilidades para establecer relaciones sociales, manejo de estrés, resolver problemas interpersonales, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos.

ROL DE LA FAMILIA EN LA MANTENCIÓN Y PREVENCIÓN DE SALUD: la familia es en sí misma una tríada ecológica, constituye la unidad de reproducción y mantenimiento de la especie humana

cumple funciones importantes en el desarrollo biológico, psicológico y social del individuo y ha asegurado con otros grupos sociales, la educación y la transmisión generacional de valores culturales.

El autocuidado se direcciona de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano.

Tener buena salud no sólo implica evitar la enfermedad, sino que cuidarse a sí mismo se traduce en una mejor calidad de vida a cualquier edad.

Los objetivos principales del autocuidado son: Incrementar el nivel de salud actual y bienestar de la persona, implicar el cuidado de la propia salud desde un punto de vista integral y Conocimientos de las necesidades, limitaciones, carencias y habilidades.