UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

CUADRO SINÓPTICO

TEMA:

CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE: LN. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

Nutrición en el adulto mayor

hábitos de vida y mantención de la salud.

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

- Consumir una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
- Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- Realizar actividad física; Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo. Planificar el día, Mantener siempre una actitud positiva, Evitar el estrés innecesario; Aprender más cosas de la depresión.

La persona con depresión pierde el interés por todo lo que lo rodea. Por ello, es muy importante que realice, poco a poco, actividades que sean placenteras. Al comienzo será muy difícil, ya que no tiene interés, pero con apoyo y compañía será más sencillo.

reposo y sueño.

El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad.

Los trastornos del sueño aparecen entre el 12 y el 25% de la población en general, a menudo están ligados al estrés relacionado con alguna situación la somnolencia y el cansancio, el insomnio y los trastornos del ritmo de los ciclos del sueño- vigilia.

Adulto joven: La media de sueño es de 6 a 8 horas, el estrés y el estilo de vida pueden interrumpir el patrón de sueño e inducir al uso de medicación.

Adultos: Empieza a disminuir el tiempo total de sueño a expensas, son frecuentes los trastornos por ansiedad y depresión.

Personas de edad avanzada; Se dedica tiempo a siestas durante el día. La duración de tiempo nocturno de sueño disminuye, con acortamiento y reducción de las fases tres se despiertan con más frecuencia durante la noche y necesitan más tiempo para conciliar el sueño.

El insomnio puede generarse por múltiples motivos y de distinta índole, como son: Dificultad para iniciar el sueño por motivos psicológicos, como depresión, estrés, ansiedad, etc.

Cerca de 50% de la población lo padece, y es un problema que se asocia con una serie de alteraciones: disminución de la capacidad física, problemas de concentración y atención, múltiples patologías se exacerban, lo que acaba produciendo una disminución de la calidad de vida de las personas.

salud mental.

La salud mental es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, e incluye padecimientos como la depresión, la ansiedad, la epilepsia, las demencias, la esquizofrenia, y los trastornos del desarrollo en la infancia, algunos de los cuales se han agravado en los últimos tiempo

"bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación"(OMS)

Por otra parte, a medida que envejecemos aumentan las probabilidades de que padezcamos varias afecciones al mismo tiempo, más de un 20% de las personas que pasan de los 60 años sufren algún trastorno mental o neural

higiene personal

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito.

- El baño diario es la mejor forma de aseo. Se favorece la transpiración de la piel y además evitamos el riesgo de infección, el lavado del cabello debe realizarse con las yemas de los dedos y no con las uñas, para no dañar el cuero cabelludo
- Los ojos no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelo u otros objetos. Tienen un mecanismo propio de limpieza que son las lágrimas. Si entra en ellos alguna sustancia o cuerpo extraño, lo mejor es lavar al chorro del agua.
- Las manos andan en contacto con objetos, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes causantes de enfermedades
- La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que, al estar poco ventilados por la utilización del calzado, es fácil que se acumule en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y el mal olor.

principios del auto cuidado

prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; la educación para el autocuidado debe permitir al individuo definir su situación de salud, identificar los problemas a medida que éstos surgen, encontrar soluciones, ya sea cuidando de sí mismo, teniendo atención adecuada o realizando acciones sociales dirigidas hacia el problema específico.

autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, El cuidado entre todos es denominado autocuidado colectivo y se refiere a las acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, familia o grupo, quienes se procuran un medio físico y social afectivo y solidario

rol de la familia en la mantención y prevención de salud

La familia es la institución básica de la sociedad; constituye la unidad de reproducción y mantenimiento de la especie humana y en ese sentido, es el elemento que sintetiza la producción de la salud a escala micro social, cumple funciones importantes en el desarrollo biológico, psicológico y social del individuo

Podemos decir que la familia es en sí misma una tríada ecológica, aún hoy en parte desconocida, y, por lo tanto, con problemas de manejo por parte del estomatólogo, esto motivó a realizar una revisión bibliográfica con el objetivo de profundizar en la importancia de la familia en la promoción y prevención de salud general y bucal, así como actualizar estos conocimientos sobre esta situación en nuestro país, concluyendo con la necesidad de perfeccionar la actividad de la familia. formando en ella una determinada cultura de salud que abarque todos los aspectos de la vida, incluyendo la salud bucal, para mejorar los resultados en la prevención de enfermedades y promoción de salud.

los controles preventivos de la salud. .

Es muy importante entender que 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, si bien sabemos cómo cuidar diariamente nuestro cuerpo y mente a través de la alimentación y la actividad física, es esencial una revisión periódica con especialistas.

El control preventivo está destinado a todas las personas y es una excelente herramienta para detectar tempranamente la existencia de factores de riesgo o enfermedades y poder tratarlas con mayores posibilidades de éxito. Un programa de salud es un conjunto de acciones implementadas por un gobierno con el objetivo de mejorar las condiciones sanitarias de la población. De esta forma, las autoridades promueven campañas de prevención y garantizan el acceso democrático y masivo a los centros de atención.

principios del auto cuidado.

Para que las personas asuman el autocuidado como una práctica cotidiana de vida y salud, es necesario seguir las siguientes estrategias, desarrollar personas con autoestima y a la vez generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento, involucrar el dialogo de saberes el cual permite identificar, int6erpretar y comprender la lógica y la dinámica del mundo de vida de las personas

Es muy importante que el autocuidado se direccione de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano., generar procesos participativos que incluya la participación de las personas para concientizarlas acerca de su salud tomando en cuenta el ambiente que los rodea, el agente de la salud debe buscar el material necesario de acuerdo a las experiencias de la gente para que este pueda tener un impacto social y así puedan transformar su vida.

técnica y metodología del autocuidado..

Promover el autocuidado y bienestar implica identificar las áreas de fortaleza y de necesidad. Las fortalezas nos reflejan cualidades, talentos y habilidades que nos muestran nuestro bienestar. Las necesidades indican áreas que debemos revisar, trabajar y posiblemente cambiar para lograr mejores niveles de autoeficacia y satisfacción.

Los objetivos principales del autocuidado son:

- Incrementar el nivel de salud actual de la persona. Mantener al máximo el nivel de bienestar de la persona.
- Implicar a la persona en el cuidado de la propia salud desde un punto de vista integral., la persona que sabe cuidarse posee una serie de características que lo distinguen:
- Conocimientos de las propias necesidades, limitaciones, carencias y habilidades.