



**Diego Solorzano Deleón**

**Ensayo**

**Materia: Enfermería gerontogeriatrica**

**Grado y grupo: 6A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de junio 2020

## **Importancia de los cuidados de enfermería en el adulto mayor**

La etapa de la edad adulta es algo inevitable, algo que todos pasaremos en algún punto, por eso es importante saber cómo manejar a un paciente en esta etapa y por ello mismo se creó una ciencia que se encarga del estudio del envejecimiento. Todo esto conlleva a que el área de salud se prepara para saber abordar este tipo de pacientes, como enfermería nuestro principal principio es el cuidado de calidad que se le brinda a un paciente, pero para todo esto no solo enfermería tienen esta función, es parte del mismo paciente que se cuida y fomentar el autocuidado en ellos para que así ellos mismo colaboren en su recuperación de algún tipo de patología los familiares también juegan un papel importante en el paciente ya que ellos ayudaran a su recuperación y a lo que vaya pidiendo durante los últimos años de vida que le queden.

Por eso como enfermería se debe fomentar y enseñar tanto al paciente como el familiar a cómo cuidarse para que desde su casa lo puedan cuidar.

El autocuidado es fundamental para la vida humana en el adulto mayor ese aspecto es sumamente importante a pesar de que se cree que debe ser sólo del cuidador y del personal de salud que les atiende, pero, sin embargo, el autocuidado que debe tener el adulto mayor y sobre todo una persona independiente o con un envejecimiento normal que tiene la capacidad de hacerlo en diversas situaciones o momentos debe realizarlo.

El autocuidado del adulto mayor está constituido por las cosas que realiza para cuidarse y que se dan a sí mismo para tener una mejor calidad de vida y favorecer el mantenimiento de su salud y un envejecimiento saludable y activo. El estado de salud del adulto mayor depende, en gran medida, de los cuidados que se brinde a sí misma, aunque por supuesto las condiciones de vida y el acceso a los servicios de salud son esenciales.

Los profesionales de la salud, que trabajan con la población adulta mayor, juegan un papel importante en la promoción e integración de las prácticas de autocuidado de la salud, que permitirá a la persona envejecer naturalmente sin padecer enfermedades prevenibles, y apoyar a que los cambios biológicos, psicológicos y sociales propios de la vejez, sean lo más sanos y manejables. Por lo tanto, la promoción del autocuidado en la vejez, ayuda a mejorar las condiciones de vida de las personas de 60 y más años.

Todo este papel juega el área de salud para poder a largar la vida de un paciente de edad adulta que necesita del apoyo, ya sea del familiar o del personal de salud o así mismo, por eso la importancia de conocer que cuidados son los correctos para brindarle a un paciente de edad adulta y es deber y obligación de enfermería el prepararse para brindar la mejor atención de calidad y así mismo proporcionar una mejora en el ámbito de vida del paciente.

Una de las cosas importantes durante esta etapa, que enfermería pudiera abordar es el tema de la alimentación, ya que en el adulto mayor juega un papel fundamental para vivir con calidad esta etapa de la vida, debido a que existen muchos padecimientos relacionados con una inadecuada alimentación y que a la vez complican padecimientos actuales y cambios propios de la edad.

La ciencia que estudia a los adultos se encarga de abarcar todas las ramas posibles y cubrir la mayor área para que se realicen estudios que evalúen la situación de un país en el grupo de personas que haya enfocado el estudio, en los adultos también se lleva a cabo un sin número de estadísticas que ayudan a revelar ciertas situaciones que pasan dentro del país y que podrán ayudar a solucionar una parte de esto, porque se sabe que la mayor parte de los adultos mayores en los países son de nivel socioeconómico bajo y por tanto llevan una dieta inadecuada y pobre en nutrientes, sobre todo en la zona urbana donde el adulto mayor se separa de la o de su grupo familiar y gran parte de ellos viven en asilos o solos.

En el caso de adultos mayores en áreas agrícolas no existe información suficiente sobre su alimentación, sin embargo, es probable que su situación sea mucho mejor, pues en esa sociedad los adultos mayores suelen vivir integrados a su grupo familiar.

Así como la dieta ayuda al proceso de envejecimiento a través de ciertos mecanismos, los pasos que suceden a través del tiempo, tanto en la estructura como en la función del organismo, a la par de los cambios sociales que existen al envejecer, contribuyen a modificar la nutrición. La composición corporal no sólo refleja los factores genéticos y ambientales, sino también los procesos patológicos.

Las modificaciones que se realizan en la alimentación a lo largo de la existencia, no necesariamente han de ser perjudiciales. Entre los cambios buenos en la tercera edad, está el incremento en el consumo de vitamínicos, que en algunos casos y bajo prescripción médica, es bueno para su salud. Existen otras alternativas de los hábitos y estilo de vida que ponen en riesgo la salud del adulto mayor.

De este modo participan factores socioeconómicos, así como problemas físicos y mentales, sobre todo en los adultos mayores que viven solos. En los adultos mayores que los hábitos alimenticios no son recomendables, pero que no producen alteraciones patológicas, tal vez sea poco útil el cambiar sus hábitos. De cualquier modo, es conveniente en cualquier etapa de la vida, llevar una dieta adecuada, sólo que en esta etapa no debe ser un cambio radical sino progresivo.

En la etapa de la adultez mayor, la nutrición es muy importante para la salud física y emocional. Por ello, la dieta que lleven los adultos mayores debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible y además de fácil trituración y digestión.

Pero sabemos que dentro de nuestro país no se cumple ninguno de los parámetros ya que el área de salud no contiene el equipamiento necesario para brindar los mejores cuidados y se trabaja con lo que hay, por ello muchas personas optan por llevar a la persona a un asilo para evitar todo el trabajo que conlleva un paciente en esta etapa.