



⇒ **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

⇒ **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

⇒ **MATERIA: Nutrición en el Adulto Mayor**

⇒ **ACTIVIDAD** → Mapa conceptual

⇒ **DOCENTE: L.N. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo**

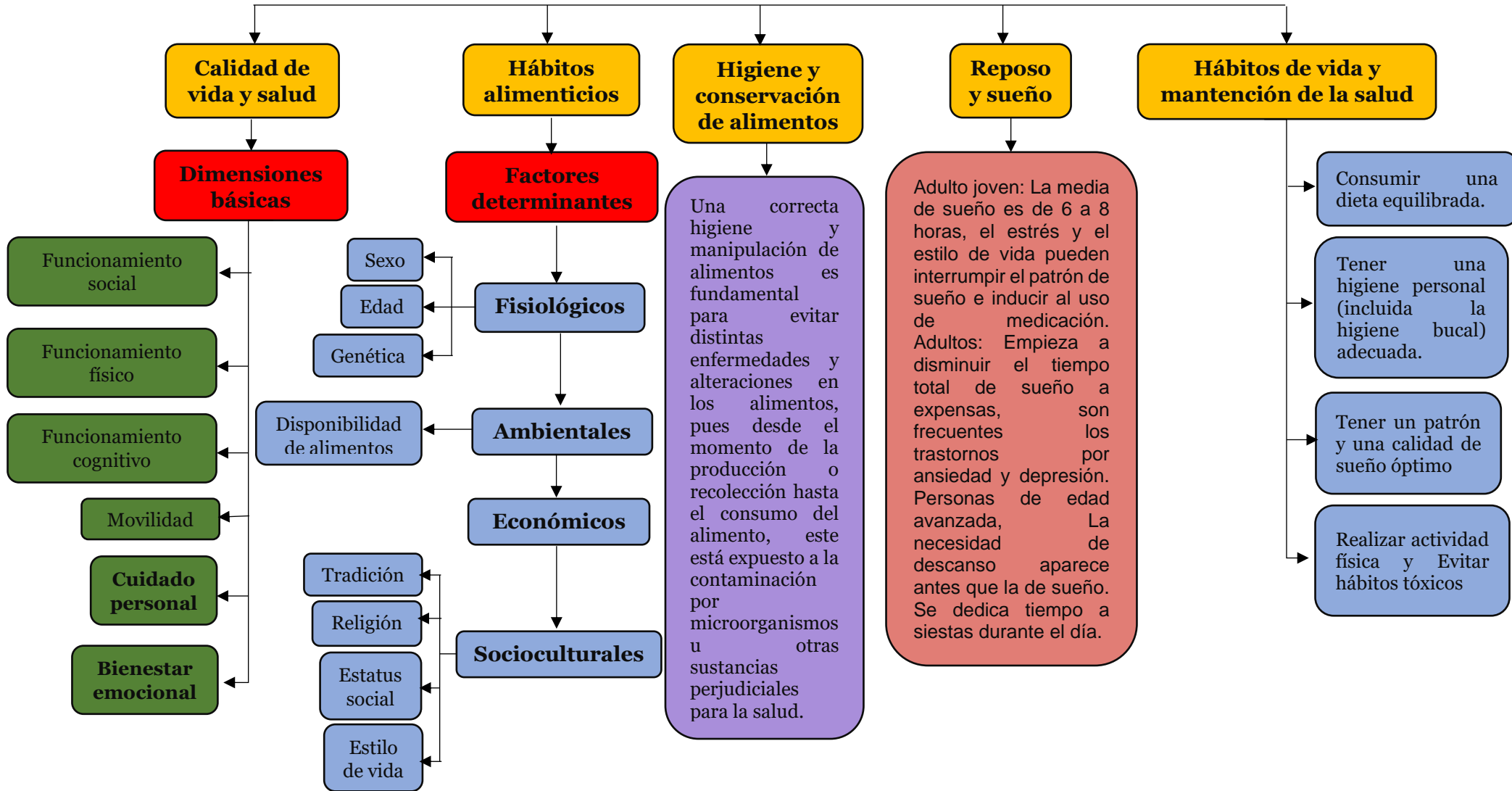
⇒ **ALUMNA: Xochitl Perez Pascual**

⇒ **Sexto cuatrimestre**

⇒ **grupo: "A"**

Tapachula Chiapas 02 de agosto 2021

Autocuidados y calidad de vida



Autocuidados y calidad de vida

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.

Higiene personal

Tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

Técnica del autocuidado

- ❖ 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.

Bibliografía

GERONTOLOGIA Y NUTRICION DEL ADULTO MAYOR ANA BERTHA PEREZ MC GRAW HILL 2010

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR RICARDO SANCHEZ HERNANDEZ INSTITUCION CARITAS
PORRUA 2008

MANUAL DE NUTRICION DEL ADULTO MAYOR ANDERS AHLBOM PLAZA Y VALDES 2005