

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

TAREA:

CUADRO SIGNOTICO

CARRERA:

NUTRICIÓN

CATEDRATICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMANA:

MONZÓN LOPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 01 DE AGOSTO DEL 2021

AUTO CUIDADOS Y CALIDAD DE VIDA.

Calidad de vida y salud.

La calidad de vida relacionada con la salud se refiere a la evaluación subjetiva de las influencias del estado de salud actual, sobre la capacidad del individuo para lograr y mantener un nivel global de funcionamiento

La calidad de vida, para poder evaluarse, debe reconocerse en su concepto multidimensional, que incluye lo físico, lo psicológico y lo social. La calidad de vida relacionada con la salud es un concepto multidimensional que se basa en la percepción subjetiva del paciente.

Hábitos Alimenticios.

La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Los gustos y los hábitos alimenticios, los alimentos que tengamos al alcance y podamos adquirir., las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos

Higiene alimentaria y conservación de los alimentos.

La protección del alimento frente a la contaminación: incluyendo a bacterias perjudiciales, cuerpos extraños y tóxicos. La prevención de la multiplicación de las bacterias perjudiciales por debajo del umbral en el que producen enfermedad en el consumidor, y el control de la alteración prematura del alimento

Una correcta higiene y manipulación de alimentos es fundamental para evitar distintas enfermedades y alteraciones en los alimentos, pues desde el momento de la producción o recolección hasta el consumo del alimento, este está expuesto a la contaminación por microorganismos u otras sustancias perjudiciales para la salud

Sustancias antinutritivas.

Las sustancias antinutritivas debemos saber que forman parte de alimentos habituales de nuestra dieta y que no suponen ningún riesgo para la salud siempre que se siga una alimentación variada y saludable y que se apliquen prácticas de conservación, de preparación y de cocción adecuadas

Las leguminosas y el trigo poseen anti-amilasas con importante actividad inhibidora sobre las enzimas digestivas, en el caso particular de los plátanos verdes y el mango, productos que se consumen crudos, las anti-amilasas no son destruidas fácilmente

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 estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general, no solo en la depresión.

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

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. Alta sensibilidad al ruido, lo que hace que a la mínima la persona se despierte y no pueda conciliar el sueño

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 tiempos

La mayoría de las personas mayores tienen una buena salud mental, muchas corren el riesgo de presentar trastornos mentales, enfermedades neurológicas o problemas de consumo de sustancias, además de otras afecciones, como la diabetes, la hipoacusia o la artrosis.

AUTO CUIDADOS Y CALIDAD DE VIDA.

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.

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.

Autocuidado de la salud.

Se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.

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 y ha asegurado, junto con otros grupos sociales, la socialización y educación de este para su inserción en la vida social y la transmisión generacional de valores culturales

Los controles preventivos de la salud.

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 autocuidado.

Es muy importante que el autocuidado se dirija 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

Técnicas 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

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