



Universidad del sureste

Licenciatura en Enfermería

Autocuidado en el adulto mayor

María José Hernández Méndez

Alexa Paola Villarreal Cerdio

Gerontogeriatría

6<sup>to</sup> Cuatrimestre



## Autocuidado en el Adulto Mayor.

- El autocuidado permite alcanzar una mejor calidad de vida a los adultos mayores, a través del fortalecimiento del potencial de autonomía y de responsabilidad en si mismos, indispensables para tener un envejecimiento pleno y saludable.
- El autocuidado es posible en las personas adultas mayores sanas o enfermas. Para lograrlo se requiere la participación de la familia, cuidadores y de redes de apoyo, con el fin de ayudarles a encauzar sus dificultades en Salud..





## Autocuidado en el Adulto Mayor.

- **Consideraciones Generales:**
- Se envejece según se ha vivido y una forma de limitarse o discapacitarse más rápido es exigirse poco.
- El envejecimiento es un proceso normal, natural y personal y depende, en gran parte, de cada uno de nosotros.



## Autocuidado en el Adulto Mayor.

- **El autocuidado de los adultos mayores es integral.** Es decir, no sólo debe responder a sus necesidades básicas, sino que también debe incluir sus necesidades psicológicas, sociales, de recreación y espirituales.
- La Nutrición balanceada es un aspecto fundamental en la promoción de la salud y en la prevención de las Enfermedades.

# Actividad Física en adultos Mayores

“muy viejo” y “muy débil” no son razones suficientes para prohibir la actividad física. Su médico puede hablarle e indicarle si está en condiciones de realizar ejercicios



**Calentar**  
Los ejercicios de estiramiento evitan lesiones y suben la temperatura del cuerpo

- Tome las puntas de los dedos y estire el brazo entre 20 y 30 segundos
- Procure tocar las puntas de los pies con las manos sin doblar las rodillas durante 20 segundos

**Caminar**

- Camine entre 3 y 5 veces por semanas, cada sesión de 30 a 40 minutos
- Ayuda a la salud del corazón
- Ayuda a la respiración y trabaja la mayoría de los músculos

**Natación**

**Voleibol**

- Es una actividad divertida, que ayuda a la parte socio-afectiva de la persona

**Bailar**

- Cuando se realizan actividades que involucran movimientos sucesivos se gana coordinación

Antes de iniciar cualquier rutina consulte a su médico

Es fundamental el ejercicio en los adultos mayores porque los ayuda a tener más movilidad

# NUTRICIÓN EN ADULTOS MAYORES

## DECÁLOGO NUTRICIONAL DEL

# Adulto mayor



**1** Realiza 5 comidas ligeras al día.

**2** Modera el consumo de grasas, sodio y azúcar para prevenir y/o cuidar enfermedades crónicas como Hipertensión, Diabetes y Cardiovasculares.

**3** Beber LÍQUIDOS entre comidas ya que se pierde más agua en esta etapa de la vida y la sensación de sed se encuentra disminuida.

**4** Aumenta tu consumo de FIBRA, para evitar estreñimiento.

**5** Incrementa el consumo de CALCIO, el cual se encuentra en los lácteos y verduras de color verde.

Realiza platillos **BLANDOS**, es decir, de fácil masticación y fácil digestión, debido a la probable falta de piezas dentales y al enlentecimiento del metabolismo digestivo.

**6**

Prefiere la **CARNE BLANCA** por su fácil digestión y por su menor contenido de grasa.

**7**

Utiliza aceites vegetales.

**8**

**MANTENERSE ACTIVO** física y mentalmente. Realiza una caminata o fortalece tus brazos para evitar la pérdida de masa muscular, y también procura realizar ejercicios de destreza mental como crucigramas, sopas de letras, etc.

**9**

**¡NO TE AUTOMEDIQUES!**  
MANTÉN UN CONTROL MÉDICO REGULAR

**10**



Una buena nutrición promueve y mantiene la salud, retrasando algunos cambios del envejecimiento, disminuyendo la frecuencia de algunas enfermedades.



**\*NO OLVIDE CONTROLAR SU PESO**



**\* CONSUMA ALIMENTOS CON FIBRAS: ESPINACA, LECHUGA, BRÓCOLI, ESPÁRRAGOS, LENTEJAS, MANZANA, ETC.**



**\* TOME ABUNDANTE AGUA**

**\* COMA LAS 4 COMIDAS SIN SALTEARSE NINGUNA**

**\* COMER COMO MÍNIMO 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**



**\* COMA VARIADO, LENTO Y MASTIQUE BIEN**



# Vida Saludable en adultos mayores

Es un proceso que permite optimizar las oportunidades para lograr una salud física, social y mental, que permita a las personas mayores tener una participación activa en la sociedad, sin discriminaciones y para que puedan disfrutar una vida independiente y de calidad



Es asumir voluntariamente el cuidado de la propia salud.

\*es una conducta que se aprende en sociedad.

\*es fundamental la autoestima en el autocuidado, valorarse positivamente



entender que el envejecimiento es una etapa o proceso natural, que la persona debe mantener activa y saludable.

# Estimulación de la memoria



**LEA**

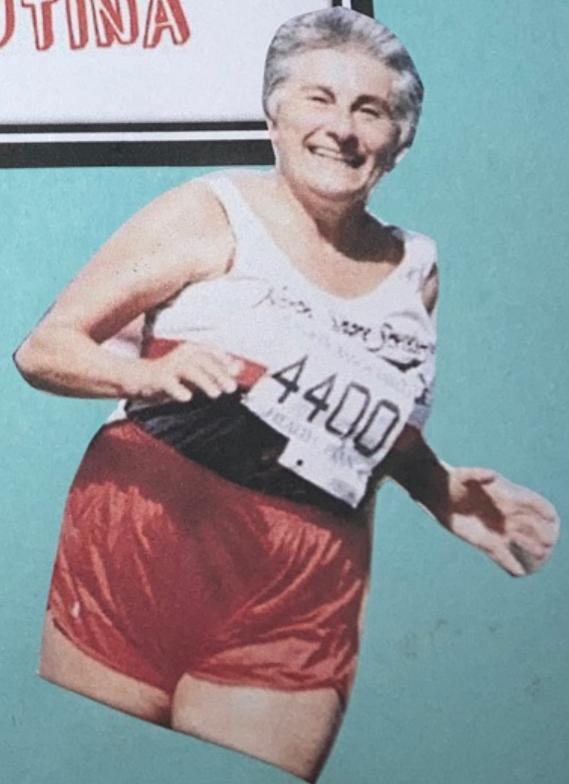
**REALICE:  
PALABRAS CRUZADAS,  
SOPA DE LETRAS  
O CRUCIGRAMAS**



**APRENDA COSAS  
NUEVAS, NUNCA ES  
TARDE**



**EVITE LA RUTINA**



nosotros como hijos debemos  
comprender a nuestros adultos  
mayores, ya que cuando  
ellos llegan a cierta edad  
se vuelven como niños  
pequeños y en estos casos  
necesitan de nuestra ayuda  
para hacer sus actividades  
como su higiene personal, etc.

Aprendamos a ser empáticos

Con nuestros adultos mayores.

Hay que devolverles todo el amor

que  
han



nos  
dado

### Carta del Adulto Mayor a sus Hijos

AMADO(A) HIJO(A):

El día que yo esté mayor y no sea el mismo, ten paciencia, y compréndeme. Cuando derrame comida sobre mi ropa, cuando olvide como atarme mis zapatos, tenme paciencia. Recuerda las horas que pasé enseñándote a hacer las mismas cosas.

Si cuando platicamos, repito y repito las mismas cosas y sabes de sobra como termina, no me interrumpas y escúchame. Cuando eras pequeño(a), para que durmieras, tuve que contarte miles de veces el mismo cuento hasta que cerrabas los ojitos.

Cuando me veas lento en comprender los nuevos aparatos tecnológicos, te suplico que me des todo el tiempo necesario y no me lastimes con tu sonrisa burlona. Recuerda que fui yo la persona que te enseñó muchas cosas: comer, vestirse y como enfrentar la vida tan bien como sueles hacerlo. Son producto de mi esfuerzo y perseverancia.

Cuando en algún momento, conversando, me olvide lo que decía, dame todo el tiempo necesario para recordar, y si no logro hacerlo, no te impacientes, tal vez no era importante lo que hablaba y solo quería tu compañía y que me escucharas en ese momento.

Cuando mis piernas fallen por estar cansadas para andar, dame tu mano tierna para apoyarme como lo hice yo cuando comenzaste a caminar con tus débiles piernitas. No te sientas triste, enojado(a), o impotente por verme así. Dame tu corazón, compréndeme y apóyame como lo hice cuando empezaste a vivir. De la misma manera como te he acompañado en tu sendero, te ruego que me acompañes a terminar el mío. Dame amor y paciencia, que te devolveré con gratitud y sonrisas con el inmenso amor que tengo hacia a ti.

Te ama, tu padre(madre).

