

Alumno: Pérez Girón Kevin

Profesora: Martínez Guillen Julibeth

Trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición En El Adulto Mayor

Cuatrimestre: 6°

Licenciatura: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas A 30 De Julio Del 2021

Autocuidado Y Calidad De Vida

Introducción

El presente ensayo se refiere al tema de calidad de vida, que se puede definir como “un conjunto de factores que brindan un bienestar hacia una persona tanto en el aspecto material, como también en lo emocional.” (Westreicher, 2021). Es decir, son una serie de condiciones de las que debe gozar un individuo para poder satisfacer sus necesidades. Esto, de modo que no solo sobreviva, sino que viva con comodidad.

Calidad de vida es una expresión lingüística cuyo significado es eminentemente subjetivo; está asociada con la personalidad de la persona, con su bienestar y la satisfacción por la vida que lleva, y cuya evidencia esta intrínsecamente relacionada a su propia experiencia, a su salud y a su grado de interacción social y ambiental y en general a múltiples factores.

‘Calidad de vida del adulto mayor’, según Velandia (1994) es “la resultante de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertades humanas); cada una de las cuales contribuye de diferente manera para permitir un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez”

Desarrollo

El envejecimiento en su expresión individual se ha definido como la serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales, y bioquímicas, que origina el paso del tiempo sobre los seres vivos. Se caracteriza por la pérdida progresiva de la capacidad de reserva del organismo ante los cambios. Es un proceso dinámico que se inicia en el momento del nacimiento y se desarrolla a lo largo de la vida. Los cambios observados en la manera de envejecer son también, en lo fundamental, resultado de factores psicosociales y no exclusivamente biológicos.

Como bien sabemos, el envejecimiento abarca una serie de cambios fisiológicos (masticación, deglución, gastrointestinales, etc.), psicológicos (depresiones, menor responsabilidad, etc.), sociales (soledad, viudedad) y económicos (menor poder adquisitivo) que pueden influir sobre la alimentación y el mantenimiento de un adecuado estado de salud.

Hábitos Alimenticios

Un hábito es un proceso gradual que se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. En cambio, un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias de las personas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe los hábitos alimenticios como un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos tanto en individuos como en grupos.

“La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo.” (Anonimo, 2021).

La formación de hábitos alimentarios debe iniciarse desde edades muy tempranas, por ello es de gran importancia que, desde el período de ablactación (introducción de alimentos sólidos en los bebés), se enseñe a los niños a consumir aquellos alimentos que propician la salud, además de fomentar el establecimiento de horarios o tiempos de alimentación, “... está demostrado que es más fácil promover adecuados hábitos alimentarios desde la niñez que tratar de modificarlos en la edad adulta” (Arce & Claramunt, 2009).

Pero concretamente, ¿para qué nos sirve tener buenos hábitos alimenticios? Alimentarnos sanamente y realizar ejercicio con frecuencia nos ayuda a experimentar una mejor calidad de vida, prevenir problemas de salud, mejorar nuestro bienestar mental, sentirnos más fuertes y como ganancia extra, mejorar nuestro aspecto físico ¡sentirnos saludables nos ayuda a percibir el mundo de mejor manera! así como adquirir mayor energía.

Hábitos Para Un Estilo De Vida Saludable

Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas, para mantener el cuerpo y mente de una manera adecuada tanto lo relacionado con la salud mental, la alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Se le llama 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.” (UDS, 2021)

Autocuidado

El autocuidado es una práctica estimulada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que refiere a una actitud activa y responsable con respecto a la calidad de vida. En otras palabras, se refiere a la práctica de actividades que las personas emprenden en relación con situación de salud, con la finalidad de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal, conservar el bienestar y con el fin de mantener la vida y la salud, recuperarse de los daños y de la enfermedad y manejarse con sus efectos.

En base a lo anterior, aquellas acciones de la vida diaria como bañarse, lavarse los dientes, alimentarse, descansar, pasear y otras que se realizan en caso de enfermedad como tomarse las medicinas forman parte del autocuidado.

Como sabemos, durante el envejecimiento es normal que ciertas capacidades físicas se reduzcan y aparezcan limitaciones en la autonomía y funcionabilidad como, por ejemplo, que el cuerpo no responda de la misma forma o se vuelva más complicado realizar ciertas actividades.

Por lo mismo, el autocuidado es muy importante en los adultos mayores, ya que va a permitir el desarrollo de habilidades y conocimientos que ayudan a mantener la independencia, prevenir o reducir algunas enfermedades, mejorar la salud, y sentir un mayor bienestar.

Así pues, 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.

Es muy importante entender que para poder 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.

Conclusión

La salud depende de nuestros hábitos, nuestro comportamiento, nuestra alimentación, nuestro nivel de actividad física y el ambiente en el que vivimos. Nuestra genética no es modificable. Pero podemos evitar muchas enfermedades manteniendo hábitos saludables.

Es por ello que, promover la salud a través de acciones sencillas todos los días es la mejor forma de tener una vida saludable, prevenir enfermedades y promover su salud a nivel general. Muchas veces la cura a una enfermedad está sujeta a cambios sencillos en el estilo de vida. Un estilo de vida saludable es una herramienta para alcanzar plenitud y bienestar.

Referencias

1. Anónimo. (30 de 07 de 2021). *Nestle*. Obtenido de <https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas#>
2. UDS. (2021). Autocuidados Y Calidad De Vida. *Nutricion En El Adulto Mayor.Pdf*, 76-89.
3. UDS. (2021). Habitros De Vida Y Mantencion De La Salud. *Nutricion En El Adulto Mayor.pdf*, 82.
4. Westreicher, G. (27 de 30 de 2021). *Economipedia*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>