



Nombre del alumno: Anzuetto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en el adulto mayor

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de julio del 2021

## Introducción

Un adecuado autocuidado ayuda a prevenir enfermedades, así como identificarlas a tiempo, por ende, se relaciona directamente con un buen estilo de vida, la cual incluye buenos hábitos alimenticios y actividad física, que contribuyen a una buena calidad de vida para alcanzar un óptimo bienestar.

En el presente ensayo se abordaran temas de interés en el auto cuidado y calidad de vida, tales como calidad de vida y salud, hábitos alimenticios, higiene alimentaria y conservación de los alimentos, sustancias antinutritivas, hábitos de vida y mantención de la salud, reposo y sueño, entre otros, con tal de comprender todo lo que implica para poder alcanzar un bienestar deseado.

Por lo que se refiere a la calidad de vida en relación con la salud, tiene como objetivo el cuidado sanitario de los pacientes, tanto para su tratamiento como su sustento de vida, así mismo, consiste en la evaluación del individuo sobre su estado actual, su capacidad de lograr y mantener un buen funcionamiento que le permita realizar todas las actividades necesarias para su estado de bienestar, además para dicha medición se utilizan el funcionamiento social, físico, cognitivo, la movilidad, el cuidado personal y el bienestar emocional.

Por otro lado, los hábitos alimenticios son de vital importancia, ya que estos influyen en elegir y preparar correctamente los alimentos aptos y necesarios para el cuerpo, así como disfrutar y dedicarle un tiempo a las comidas diarias. Cabe mencionar que a pesar que la alimentación es un acto voluntario, no todas las personas la realizan de la misma forma, ya que hay ciertos factores que las diferencian, tales como los gustos, hábitos alimenticios, el avance que se tenga de los alimentos, las costumbres de la familia y sociedad, creencias individuales y sociales, entre otras. Asimismo, dichos hábitos permiten que se tenga una dieta equilibrada, variada y suficiente en conjunto de actividad física, la cual permitirá que la dieta incluya alimentos de todos los grupos y con las cantidades adecuadas para poder cubrir las necesidades energéticas y nutritivas. Existen factores que interfieren en los hábitos alimenticios, como los fisiológicos que son el sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc., los factores ambientales se refieren a la disponibilidad de alimentos y los factores económicos o socioculturales son la tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, entre otras.

En la higiene alimentaria, eliminar todo tipo de bacterias dañinas en los alimentos mediante la cocción u otros métodos de procesamiento, son de suma importancia para proteger los alimentos de la contaminación de bacterias dañinas, materias extrañas y de sustancias tóxicas, que hace que los consumidores se enfermen. La seguridad alimentaria es un conjunto de medidas para garantizar

la inocuidad de los alimentos que se ingieren, así como para mantener sus propiedades nutricionales, con tal de asegurar y evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos, además es importante comprender y respetar las normas sanitarias de toda la cadena alimentaria enfatizando aquellas etapas o procesos que necesitan ser procesados. También es importante saber que las bacterias que tienen mayor frecuencia en contaminar los alimentos son la salmonella y la eschericcia coli, es por ello, que es importante una higiene adecuada de los alimentos, para evitar la contaminación de dichas bacterias.

Con respecto a los factores que impiden el uso de proteínas son los antitripsicos o inhibidores de proteasas, dichos factores estan presentes en vegetales, en alimentos de origen animal, en leguminosas, cacahuetes, patata, batata, en huevos (ovo mucoide y ovo inhibidor), en el calostro y en la leche, los cuales se caracterizan por inhibir la acción proteásica, y por ende, no hay una adecuada digestión de las proteínas. Uno de los inhibidores más conocidos es la tripsina, la cual esta presente en la soja y sus antinutrientes interfieren en la absorción de nutrientes. En cuanto a los inactivadores de vitaminas o anti-vitaminas, se caracterizan por impedir la absorción de varias vitaminas, tales como la avidina, tiaminas, ácido ascórbico, niacinógeno, etc., sin embargo pueden desactivarse con la cocción. A su vez, las sustancias que interfieren en el metabolismo de minerales se encuentran los oxalatos que tienen la capacidad de de fijar minerales como el calcio, hierro, magnesio y cinc, dicho oxalato esta presente en espinacas, en la remolacha, el chocolate, las patatas, el té, el ruibarbo y las acelgas. Simultaneamente, las anti-tripsinas bloquean la acción enzimática, en conjunto con otras de este tipo que se encargan de impedir la digestión de proteínas, teniendo como consecuencia la disminución del valor nutritivo de los alimentos, estas se encuentran en legumbres, en patatas crudas o en la leche materna, así mismo, los antinutritivos del ovocoíde

actúan solamente cuando los alimentos que la contienen se consumen crudos, es por eso que se recomienda que dichos alimentos se consuman cocidos.

Por otro lado, los hábitos saludables consisten en conductas propias o asumidas que influyen en el bienestar físico, mental y social, además son determinantes al tener factores de riesgo o factores protectores. Las características de los hábitos para una vida saludable son consumir una dieta equilibrada, tener una higiene personal adecuada, tener un patrón y una calidad de sueño óptimo, realizar actividad física, y evitar fumar, consumir drogas, estrés, etc.

Otro punto es acerca del reposo y sueño, en el cual es muy importante tener un descanso adecuado para que la persona se sienta fresco, rejuvenecido y listo para realizar sus actividades diarias, cabe mencionar que para un correcto descanso se necesita tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. El trastorno del sueño está relacionado con estrés o por una enfermedad, envejecimiento o por tratamiento con fármacos, los cuales desencadenan perturbaciones del sueño como somnolencia, cansancio, insomnio y los trastornos del ritmo de los ciclos del sueño- vigilia, dicho trastorno afecta entre el 12 y 25% de la población. Las horas correctas de sueño en adultos jóvenes debe de ser de 6 a 8 horas, pero factores como el estrés o estilo de vida pueden afectarlo, en adultos los trastornos como ansiedad y depresión pueden repercutir en dicho tiempo, mientras que en personas de edad avanzada se les dificulta conciliar el sueño debido a cambios del SNC, el deterioro sensorial y las enfermedades crónicas.

La salud mental suele abarcar padecimientos como depresión, ansiedad, epilepsia, demencias, esquizofrenia, y los trastornos del desarrollo en la infancia. Los adultos mayores tienen mayor riesgo de padecer dichos trastornos mentales, enfermedades neurológicas o problemas de consumo de sustancias, es por ello, que muchos adultos mayores presentan afecciones al mismo tiempo.

La higiene personal es un determinante en la salud, ya que ayuda a prevenir enfermedades y es vital que la higiene personal este presente en todos los ámbitos como la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

De igual forma, la familia cumple un rol en la mantención y prevención de la salud, debido a que cumple funciones importantes en el desarrollo biológico, psicológico y social, ya que mediante prácticas de higiene puede contribuir en la prevención de enfermedades. A su vez los controles preventivos de la salud son determinantes importantes para evitar e identificar factores de riesgo o enfermedades a tiempo, para poder tratarlas con éxito, y pueden llevarse a cabo a través de programas de salud emitidas por el gobierno, los cuales promueven la prevención y acceso a centros de atención.

Los principios de autocuidado permiten que las personas desarrollen su autoestima, generen niveles de fortalecimiento o empoderamiento y entiendan con un panorama más grande al mundo, además es de suma importancia que el autocuidado sea de acuerdo al género, etnia y ciclo vital humano, así como también que los agentes de la salud utilicen el material correcto para tenga aceptación y un buen impacto en la sociedad.

Para poder promover el autocuidado, primeramente se tiene que indentificar las áreas de fortaleza y necesidad, ya que estas reflejan varios aspectos como cualidades, talentos y habilidades que nos muestran nuestro bienestar, como en el caso de las fortalezas, mientras que las necesidades muestran áreas a trabajar para mejorarlas. Cabe mencionar que los objetivos del autocuidado son el 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 y aprender y conocer de las propias necesidades, limitaciones, carencias y habilidades.

## Conclusión

Como conclusión considero que pude tener un panorama más amplio acerca de todo lo que implica el autocuidado, el cual va desde el autocuidado mental hasta el físico, ya que al no tenerlo puede repercutir de manera negativa en nuestra salud, he ahí su importancia. Asimismo, puede entender que la calidad de vida tiene gran relacionado con lo mencionado anteriormente, ya que al lograr un adecuado autocuidado, se logra al mismo tiempo una buena calidad de vida con buenos hábitos alimentarios, descanso adecuado, control de enfermedades, buena higiene personal, entre otras características que permiten una óptima salud.

## Bibliografía

Universidad del Sureste. (2021). *Antología de nutrición en el adulto mayor*. PDF. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/d7d7d2e98671d18fecfe74fbe3f83a2b-LC-LNU604.pdf>